



**PREPARACIÓN FÍSICA FÚTBOL**

# **100 EJERCICIOS FÍSICOS (CON BALÓN)**

**PARA LA PRETEMPORADA**



Los entrenamientos se reanudan tras la pausa, tienes unas semanas para poner a tus jugadores en forma y prepararlos para la temporada.

Una de las mejores maneras de conseguirlo es trabajar su forma física sin balón.

Como los jugadores han estado desconectados del fútbol durante varias semanas, también hay que ponerlos al día desde el punto de vista técnico y táctico.

Problema: el tiempo de entrenamiento en el fútbol aficionado suele ser limitado.

Por lo tanto, es difícil trabajar la forma física sin balón y, al mismo tiempo, la técnica y la táctica.

Una solución sería "mezclar", en la medida de lo posible, el trabajo físico, técnico y/o táctico (y mental), de forma similar a métodos de entrenamiento como la periodización táctica o la preparación física integrada.

Además, a nivel aficionado, para que los jugadores estén comprometidos y motivados, hay que tener en cuenta la noción de disfrute. Integrar el balón en los ejercicios físicos suele percibirse como algo (mucho) más divertido y motivador para los jugadores.

Se trata de permitir que los jugadores desarrollen sus cualidades físicas (como lo harían sin el balón) mientras se divierten y trabajan la técnica y/o la táctica.









Vamos a darte 100 ideas de ejercicios físicos con balón que puedes utilizar en pretemporada para trabajar la condición física (de forma divertida) mientras trabajas la técnica y/o la táctica.



Cualquier reproducción, distribución, publicación o retransmisión del contenido está estrictamente prohibida sin la autorización escrita del titular de los derechos de autor.

En caso necesario, podrán emprenderse acciones legales.

# Leyenda

	----->	Ejercicio apto para U15
	----->	Ejercicio apto para U17
	----->	Ejercicio apto para adultos
	----->	Dificultad del ejercicio en el plano físico 1 balón: Pequeño / 2 balones : Mediano / 3 balones : Grande
	----->	Tiempo de ejercicio
	----->	Material utilizado para el ejercicio
	----->	Tamaño de la cancha para el ejercicio
	----->	Cantidad de jugadores para el ejercicio





# EJERCICIOS DE RESISTENCIA (CAPACIDAD)

---

La **capacidad de resistencia** o "capacidad aeróbica" es **la capacidad del sistema aeróbico**.

El sistema aeróbico, como todos los sistemas energéticos, se compone de capacidad y potencia.

A menudo escuchamos los términos "trabajo de capacidad", "trabajo de potencia".

Pero, ¿qué es la capacidad y la potencia?

Imagina un tanque de gasolina:

- La **capacidad** es el número de litros que puede contener.
- La **potencia** es la anchura del tapón de combustible y de la manguera de combustible que va al motor.

Cuantos más "litros" tenga en el depósito, más durará → **eso es capacidad**.

Cuanto más grande sea el tapón y la manguera, más rápido podrá usar la gasolina → **eso es potencia**.

→ ¡Así que el objetivo será tener un tanque con muchos litros de gasolina y con un tapón muy grande!

Para desarrollar la potencia del sistema aeróbico, son muy eficaces, por ejemplo, los ejercicios intermitentes a una intensidad bastante alta.

Para desarrollar la capacidad aeróbica, lo mejor es trabajar de forma continua durante largos periodos de tiempo a una intensidad baja o media.

¿Por qué desarrollar la capacidad aeróbica en el fútbol?

Muchos parámetros hacen que las cualidades de resistencia en el fútbol sean esenciales:

Un partido dura 90 minutos, lo que es bastante largo → Necesitas un "tanque" con gran capacidad para aguantar todo un partido... lo que significa correr todo el partido, destacarse, reposicionarse....

El ritmo es cada vez más alto (el nivel técnico también), lo que se traduce en secuencias de juego intensas y de larga duración → tener una buena capacidad de resistencia te permitirá soportar mejor los cambios de ritmo y recuperarte más rápidamente después de cada acción intensa.

→ Así se podrá estar más lúcido durante todo el partido.

Tener un buen depósito también le permitirá recuperarse mejor entre las sesiones de entrenamiento y entre los partidos y durar más durante la temporada.

Tener una buena reserva también permitirá a los jugadores "absorber" mejor las cargas de entrenamiento a lo largo de la temporada.

→ ¡Trabajar la capacidad aeróbica en el fútbol, por tanto, no se debe descuidar!

### ¿Cómo se trabaja?

El trabajo continuo a una intensidad de alrededor del 70% de la VAM (VAM continua) es eficaz.

### ¿Cuánto tiempo hay que trabajar?

30-40 minutos parece ser un mínimo para tener efectos positivos en las cualidades aeróbicas.

### ¿Cuándo trabajar en la temporada?

Durante las vacaciones de verano y la pretemporada, es importante desarrollar la "capacidad del motor" para crear una "buena base".

Luego, durante la temporada, se puede trabajar la capacidad aeróbica durante los días posteriores al partido, en la recuperación.

### ¿En qué momento de la sesión?

Evitar en el calentamiento (o muy poco).

En primer lugar, no calienta bien y, en segundo lugar, suele considerarse aburrido para la mayoría de los jugadores.

En tercer lugar, no estás aprovechando al máximo tu tiempo de entrenamiento.

En cuarto lugar, tus jugadores perderán un poco de frescura para los siguientes ejercicios que lo requieran (trabajo técnico, velocidad, explosividad,...).

Por lo tanto, debería trabajar más bien en la segunda parte de la sesión.

### ¿Cómo se trabaja?

En el fútbol amateur, el tiempo de entrenamiento suele ser corto y hay que aprovecharlo al máximo...

Sin embargo, es posible trabajar la resistencia de la capacidad mientras se trabaja la técnica, la táctica o la coordinación, por ejemplo...

→Este trabajo de resistencia de la capacidad (a menudo realizado en forma de trote al principio de la temporada) podría, por tanto, trabajarse casi siempre con un balón o de forma lúdica (circuito, recorrido técnico, ...)

Se desarrolla de forma natural en todos los juegos... y por eso hacerlo en forma de trote no permite trabajar al mismo tiempo los otros parámetros del rendimiento futbolístico (técnica y táctica). La búsqueda de rentabilidad no es juiciosa.

### **En resumen, puedes trabajar la resistencia (capacidad):**

- en los juegos técnico-tácticos
- en forma de curso o circuito con trabajos técnicos, de coordinación, ...

Puedes proponer los ejercicios de resistencia (capacidad) al inicio de la preparación y al día siguiente de los partidos amistosos para recuperarse, por ejemplo.



15mn



conos  
marcadores  
aros



Media cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 1



### 5 recorridos con el balón.

Recorrido 1: Eslalon con el pie izquierdo entre los marcadores azules.

Recorrido 2: Eslalon con pie derecho entre los marcadores amarillos.

Recorrido 3: Eslalon con el pie derecho y el pie izquierdo.

Recorrido 4: Avance (flechas blancas) y retroceso (flechas amarillas).

Recorrido 5: Los jugadores dan vueltas alrededor de los aros, con el pie izquierdo alrededor de los aros azules, con el pie derecho alrededor de los aros amarillos.

Las vueltas se repiten, por ejemplo, durante 15 minutos.

Ritmo medio, los jugadores deben poder hablar mientras corren.



Buscaremos calidad en los ejercicios y concentración.



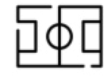




15mn



conos  
estacas

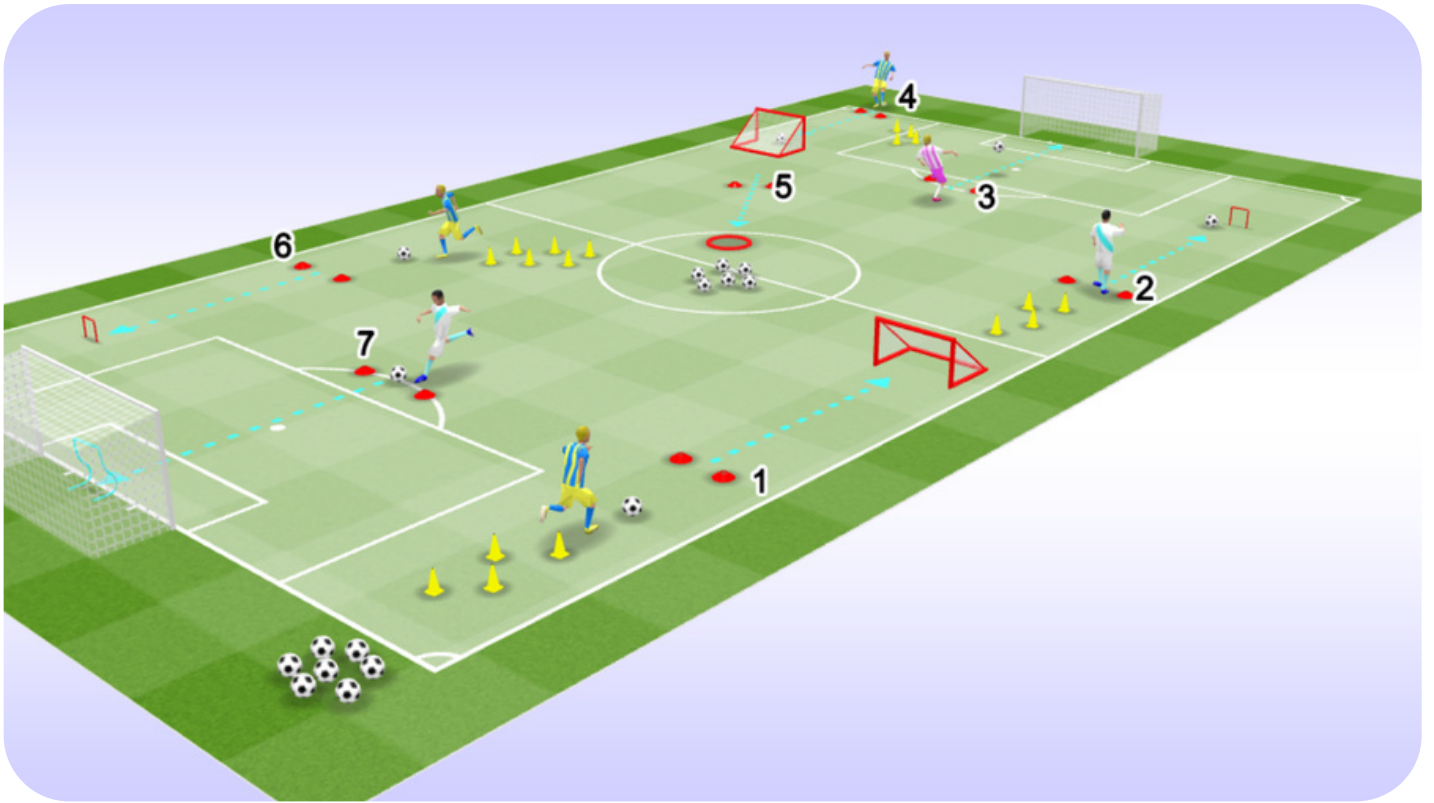


Cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 3



### Recorrido técnico.

Ejercicio 1: Eslalon, luego meter el balón en la mini-portería.

Ejercicio 2: Eslalon y luego pasar el balón por debajo de la valla.

Ejercicio 3: tocar la barra transversal.

Ejercicio 4: meter el balón en la mini-portería.

Ejercicio 5: meter el balón en el aro.

Ejercicio 6: hacer un eslalon y pasar el balón por debajo de la valla.

Ejercicio 7: derribar la valla.

Un punto por cada ejercicio realizado con éxito.

Sin paradas. Ritmo medio. 15-20 minutos.



Las vueltas se repiten sin pausa a un ritmo medio. 15 minutos por ejemplo.

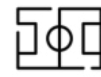




8mn



conos



Media cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 8



### **Circuito con 3 estaciones.**

3 grupos de jugadores.

→Un grupo que empieza en la estación 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para hacer trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, y hace trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho).

A continuación, pasar a la estación 2, dejando el balón en la estación 3.

→Un grupo que comienza en la estación 2. El jugador empieza trabajando la frecuencia o la coordinación en la escalera de agilidad y luego acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con bosu (por ejemplo) luego trabajo de apoyos en los aros y carrera hasta la estación 3.

→Un grupo que empieza en la estación 3: Aceleración con el balón hasta el área de penalti y luego hacer una patada. El jugador recupera el balón y va a la estación 1.



Buscaremos calidad en los ejercicios y concentración.





# EJERCICIOS DE RESISTENCIA (POTENCIA)

---

## Un pequeño recordatorio teórico

Para desarrollar la potencia del sistema aeróbico, son muy eficaces, por ejemplo, los ejercicios intermitentes a una intensidad bastante alta.

### ¿Qué es un trabajador intermitente?

El entrenamiento intermitente se basa en la repetición de períodos de ejercicio intenso intercalados con períodos de recuperación pasiva o activa.

En el fútbol, utilizamos principalmente ejercicios intermitentes "cortos" que se asemejan a los esfuerzos realizados en los partidos.

Por ejemplo, "30-30", "20-20", "15-15", "10-20", "5-25",...

### ¿Para qué sirve?

Una de las ventajas del trabajo intermitente es que **mejora el VO2máx** (así como la VMA y la PMA) de forma significativa en comparación con el entrenamiento continuo.

Para desarrollar el VO2máx, que es un parámetro esencial en el rendimiento de la resistencia, es necesario pasar tiempo en la zona de VO2máx (entre el 80% y el 100% para los principiantes y entre el 90% y el 100% para los jugadores entrenados).

Por lo tanto, tendrá que correr durante mucho tiempo en su VMA (cuando está en VMA, está cerca de su VO2máx).

Sin embargo, en carrera continua, no dura mucho tiempo en VMA (entre 4 y 10 minutos como máximo).

En primer lugar, se trata de un límite a nivel cardiovascular y en segundo lugar a nivel muscular (acidez muscular).

En cambio, con la carrera intermitente, puedes durar mucho más tiempo.

### ¿Por qué?

## ¡Gracias a las recuperaciones!

Durante el tiempo de recuperación, el impacto láctico se reduce y también puedes recargarte de oxígeno, por lo que puedes ir más rápido y durante más tiempo.

Durante esta recuperación, la frecuencia cardíaca no tiene tiempo de disminuir (o muy poco), el corazón sigue trabajando muy duro.

Por lo tanto, si realiza 3 bloques de ejercicio intermitente durante 10 minutos consecutivos, el corazón habrá trabajado muy duro durante 30 minutos. (lo que es mucho más difícil de hacer en carrera continua).

Podemos hacer la misma observación para los músculos.

El trabajo intermitente es, por tanto, una forma inteligente de cargar los músculos y el sistema aeróbico sin implicar significativamente la glucólisis anaeróbica (límite de carga láctica).

## ¿Qué formas de ejercicio intermitente deberían ofrecerse en el fútbol?

En el fútbol, se utilizan dos formas principales de intermitentes:

Los intermitentes "en marcha" (bastante cortos)

Intermitentes de "fuerza"

También veremos otras formas posibles

Estas formas de entrenamiento intermitente pueden declinarse en multitud de ejercicios según los objetivos principales y secundarios que se persigan.

Este tipo de trabajo es mejor hacerlo a mitad de semana para un partido en el fin de semana y en la segunda mitad de la sesión.

Para trabajar la potencia, también vamos a utilizar mucho los juegos reducidos.

### **Pequeño recordatorio**

los juegos reducidos son todos los juegos con oposición al personal reducido tipo 2 contra 2, 4 contra 4, 6 contra 6, 8 contra 4 ...

### **¿Por qué son tan interesantes?**

Los juegos reducidos son oposiciones con balón y permiten trabajar los aspectos técnicos y tácticos.

¡También permitirían trabajar en ciertos aspectos del trabajo físico!

De hecho, los estudios (en particular los de Dellal) han demostrado que ciertos juegos reducidos, del tipo de conservación u otros "Stop Ball" tuvieron efectos similares a ciertos ejercicios del tipo de carreras intermitentes (15-15, 30-30 ..).

Otros estudios también han demostrado que el entrenamiento basado en partidos de fútbol reducidos ayudó a ejercitar la capacidad aeróbica de los jugadores y a elevar el VO<sub>2</sub>máx.

Por lo tanto, podríamos usarlos para trabajar la capacidad de resistencia y la potencia de resistencia en el fútbol.

Dependiendo de la forma de los espacios reducidos, también sería posible aplicar velocidad y fuerza, por ejemplo.

Es particularmente interesante en el fútbol amateur donde hay que trabajar en lo físico pero también en la táctica, la técnica o lo mental con un tiempo de entrenamiento muy limitado.

En cierto modo, es una forma de trabajar **"todo en uno"**.

Además, este tipo de juego es muy utilizado por la periodización táctica que es un método de entrenamiento que busca integrar todos los factores de rendimiento en sus ejercicios, a saber, los físicos, tácticos, técnicos y mentales.

Aquí hay una tabla que podría darle indicaciones sobre la calibración y los intereses de los diferentes juegos reducidos.

	Duración de la secuencia	No. de secuencias	Recuperación entre secuencias	Dimensiones del terreno	Intereses atléticos	Intereses técnico-tácticos
<b>1 contra 1</b>	30s a 1m30s	2 a 4	30s a 3m30s	5 a 25m <sup>2</sup>	Anaeróbico + musculación baja del cuerpo	Duel + Protection + dribble
<b>2 contra 2</b>	45s a 2m	2 a 5	45s a 3m30	12 a 30m <sup>2</sup>	Anaeróbico + musculación baja del cuerpo	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos
<b>3 contra 3</b>	2 a 4min	2 a 5	1m a 3m30	100 a 225m <sup>2</sup>	Anaeróbico + aeróbico + vivacidad	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple
<b>4 contra 4</b>	2m30 a 6	2 a 6	1min a 4min	300 a 1200m <sup>2</sup>	Misto aeróbico/anaeróbico/PMA+vivacidad	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple+encadenamiento rápido+bloqueo de intervalos
<b>5 contra 5</b>	4m a 7m	2 a 6	1min a 4min	600 a 1400m <sup>2</sup>	Misto aeróbico/anaeróbico/PMA+vivacidad	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple+encadenamiento rápido+bloqueo de intervalos
<b>6 contra 6</b>	5m a 8m	1 a 4	1min a 4min	900 a 2000m <sup>2</sup>	Misto aeróbico/anaeróbico/PMA+vivacidad	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple+encadenamiento rápido+bloqueo de intervalos+pase corto-semi largo
<b>7 contra 7</b>	8min	1 a 3	1min a 4min	1600 a 2500m <sup>2</sup>	Mayormente aeróbico+ aneróbico	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple+encadenamiento rápido+bloqueo de intervalos+pase corto-semi largo+sincronización de desplazamientos ofensivos y defensivos
<b>8 contra 8 y +</b>	10min	1 a 3	1min a 4min	A partir de 1600m <sup>2</sup>	Mayormente aeróbico+ aneróbico	Duel+Protection+Dribble+carrera sin balón+toma de dos+relación triple+encadenamiento rápido+bloqueo de intervalos+pase corto-semi largo+sincronización de desplazamientos ofensivos y defensivos

## Las ventajas de los juegos reducidos en futbol :

- Son fáciles de comprender (para los más jóvenes).
- Existe más iniciativa individual en este tipo de juegos.
- Los jugadores tocan mucho el balón (los jugadores tocan el balón 5 veces más en el futbol de 4x4 que en el de 11x11 en un mismo tiempo).
- Hay muchos duelos (3 veces más en el futbol de 4x4 que en el de 11x11).
- Desarrollan la reflexión estratégica y la resolución de problemas.
- Permiten a los jugadores seguir mejor las condiciones de la partida, porque el futbol es también descrito, según Kirkendall (2001), como un conjunto de fases de un juego de al menos 4 contra 4, en espacios reducidos "Siendo el 4 contra 4 la forma más reducida de una gran partida...".

## Los juegos reducidos presentan también ventajas en el plan mental. Por ejemplo:

- Los jugadores están implicados en el juego (más movimiento y más situaciones).
- Los jugadores son más solidarios porque están al mismo tiempo implicados en las acciones de ataque y de defensa, estando también expuestos a todo tipo de situación de juego.
- En los juegos reducidos, cada jugador participa todo el tiempo, recibe el balón seguido, intenta marcar en permanencia, posee una mayor libertad de jugar y, así, sienten más placer.
- Los jugadores tocan la pelota más seguido, lo que garantiza una mayor atención individual en cada uno.
- Estudios han mostrado que los jugadores perciben, de manera significativa, los juegos reducidos como menos difíciles que los ejercicios intermitentes de carrera, a pesar de sus respuestas cardiacas idénticas.

¡Los juegos reducidos pueden ser utilizados por debutantes así como por profesionales!



## ¿Presentan inconvenientes?

Estudios muestran una variación de esfuerzos más importante entre los jugadores al momento de realizar ejercicios físicos integrados estilo juegos reducidos que cuando realizan ejercicios de carga física controlada, estilo carrera intermitente. Esto quiere decir que durante los juegos reducidos, algunos jugadores se esforzarán más que otros.

Es difícil controlar los esfuerzos reales efectuados por cada jugador en los juegos reducidos (los ejercicios intermitentes de carrera permiten controlar mejor los esfuerzos de cada jugador).

## ¿Podemos intercambiar los ejercicios intermitentes por los juegos reducidos?

Si su objetivo es desarrollar, de manera óptima, las cualidades de fuerza aeróbica de todos sus jugadores, será difícil pasar de los ejercicios intermitentes clásicos que permiten individualizar y cuantificar el trabajo más fácilmente.

Puesto que incluso los juegos reducidos permiten desarrollar cualidades de potencia aeróbica (bajo ciertas condiciones), sus sollicitaciones físicas y entonces sus efectos no son siempre (en función del tipo de juego reducido utilizado) tan grandes como un trabajo intermitente y sobretodo no todos los jugadores realizan los mismos esfuerzos (ils por lo tanto no mejoran su potencia aeróbica en las mismas propociones).

Sin embargo, en amateur, con un tiempo de entrenamiento limitado, nos podemos preguntar si incluso en un objetivo de desarrollo no tendríamos interés en utilizar los juegos reducidos con el fin de trabajar la potencia aeróbica (aunque el desarrollo no sea siempre tan optimo como los ejercicios intermitentes) trabajando los componentes del desempeño (técnica, táctica, mental...)

La noción de **placer y de motivación** vuelven a ser tomadas en cuenta en esta reflexión...

Sin olvidar su filosofía de juego, su proyecto de juego...


Finalmente, si usted está tras el objetivo de mantener sus cualidades de potencia aeróbica, entonces el uso de los juegos reducidos será muy pertinente.

Aquí tiene información para ayudarle a calibrar sus conjuntos reducidos:

**1 VS 1**

Size	5m <sup>2</sup> ↔ 25m <sup>2</sup>
Time	30s ↔ 1mn30
Recovery	30s ↔ 3mn30


2-5 times



**2 VS 2**

Size	12m <sup>2</sup> ↔ 35m <sup>2</sup>
Time	45s ↔ 2mn
Recovery	45s ↔ 3mn

2-5 times



**3 vs 3**

Size	100m <sup>2</sup> ↔ 225m <sup>2</sup>
Time	2mn ↔ 4mn
Recovery	1mn ↔ 3mn30
	2-5 times

10m ↔ 15m

10m ↔ 20m

**4 vs 4**

Size	300m <sup>2</sup> ↔ 1200m <sup>2</sup>
Time	2mn30 ↔ 6mn
Recovery	1mn ↔ 4mn
	2-6 Times

15m ↔ 30m

20m ↔ 40m

**5 vs 5**

Size 600m<sup>2</sup> ↔ 1400m<sup>2</sup>

Time 4mn ↔ 7mn

Recovery 1mn ↔ 4mn

2-6 Times

25m ↔ 35m

25m ↔ 45m

**6 vs 6**

900m<sup>2</sup> ↔ 2000m<sup>2</sup>

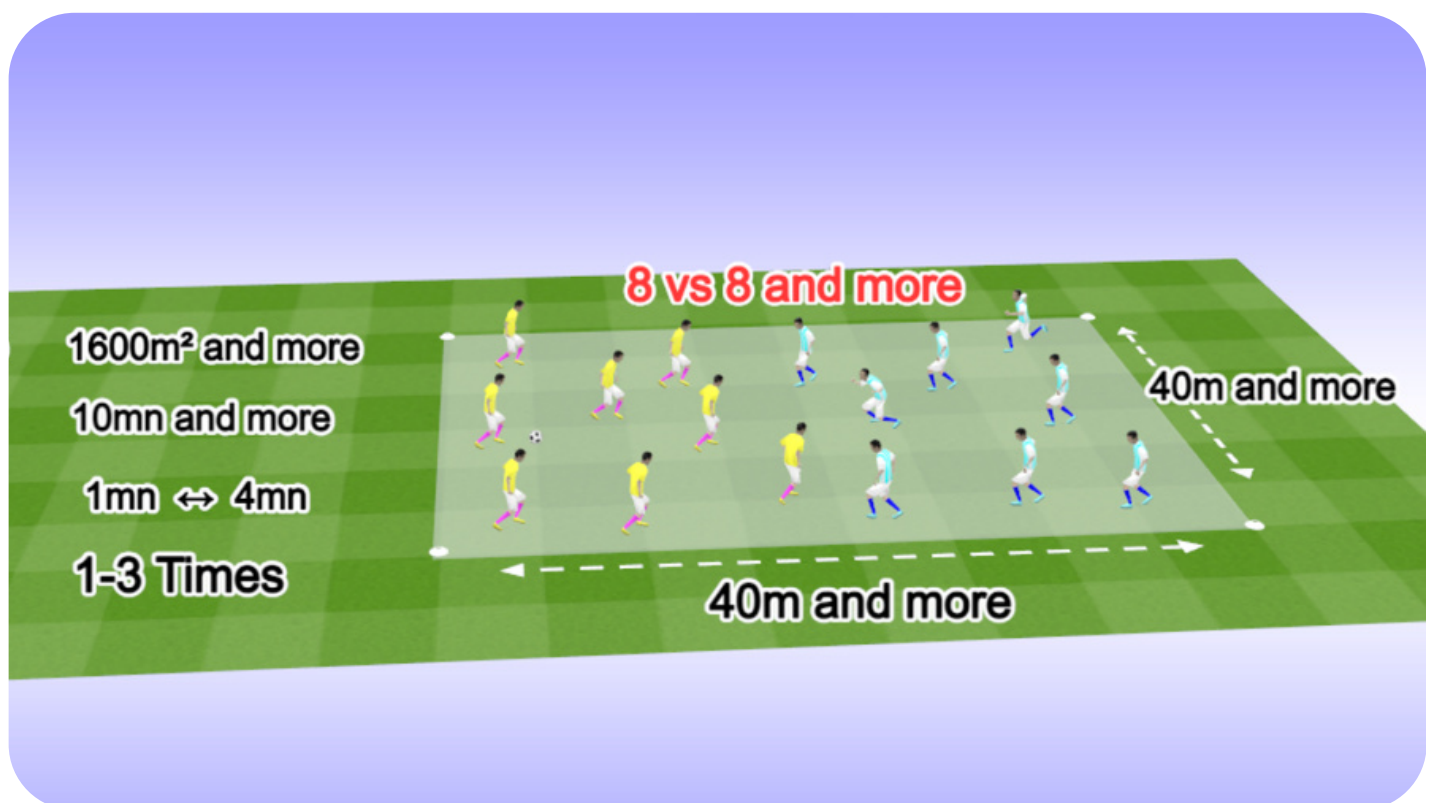
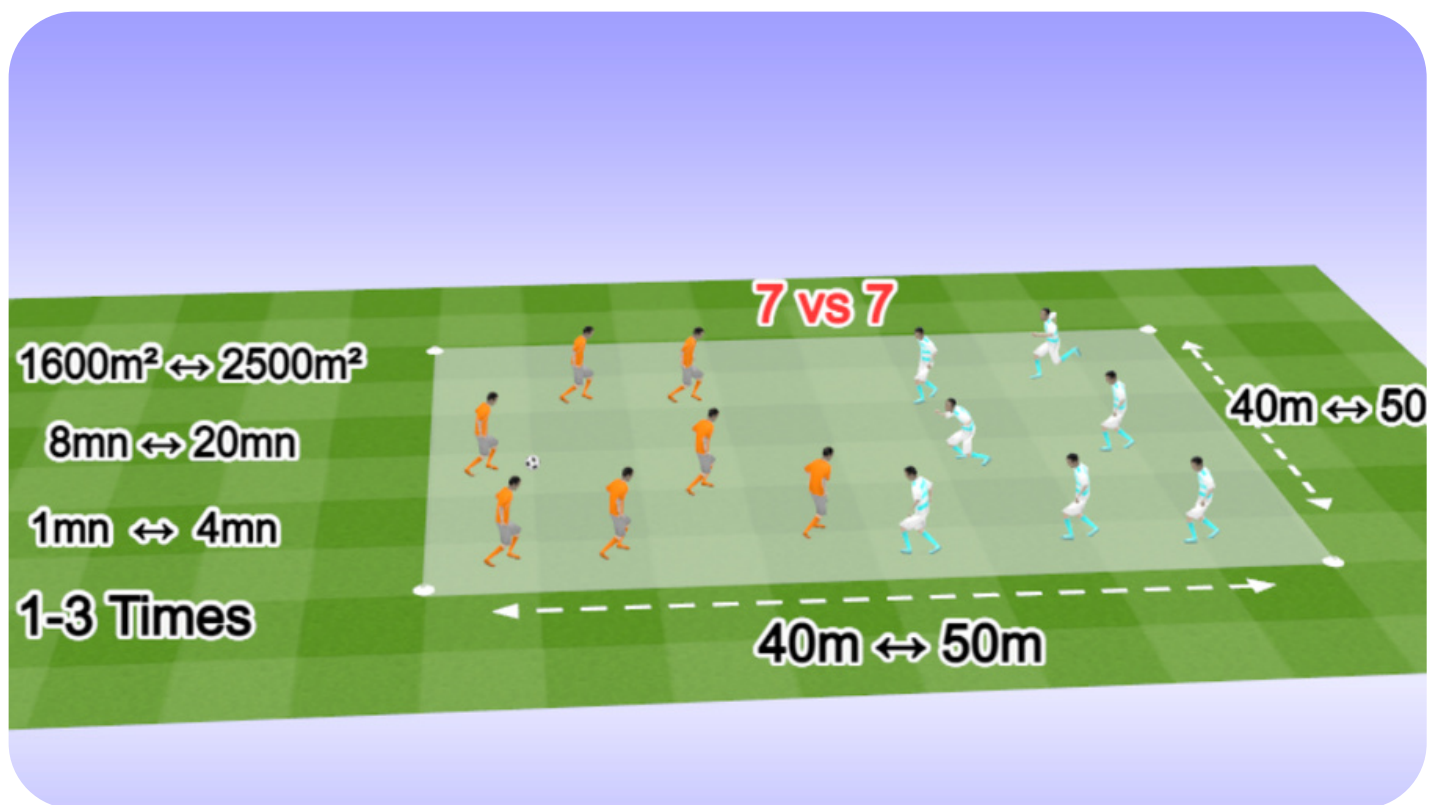
5mn ↔ 8mn

1mn ↔ 4mn

1-4 Times

30m ↔ 40m

30m ↔ 50m



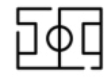
Puedes proponer ejercicios intermitentes a mitad de tu preparación.  
También puedes hacer recordatorios de resistencia (potencia) al final de tu preparación.



10mn



conos  
mini porterías

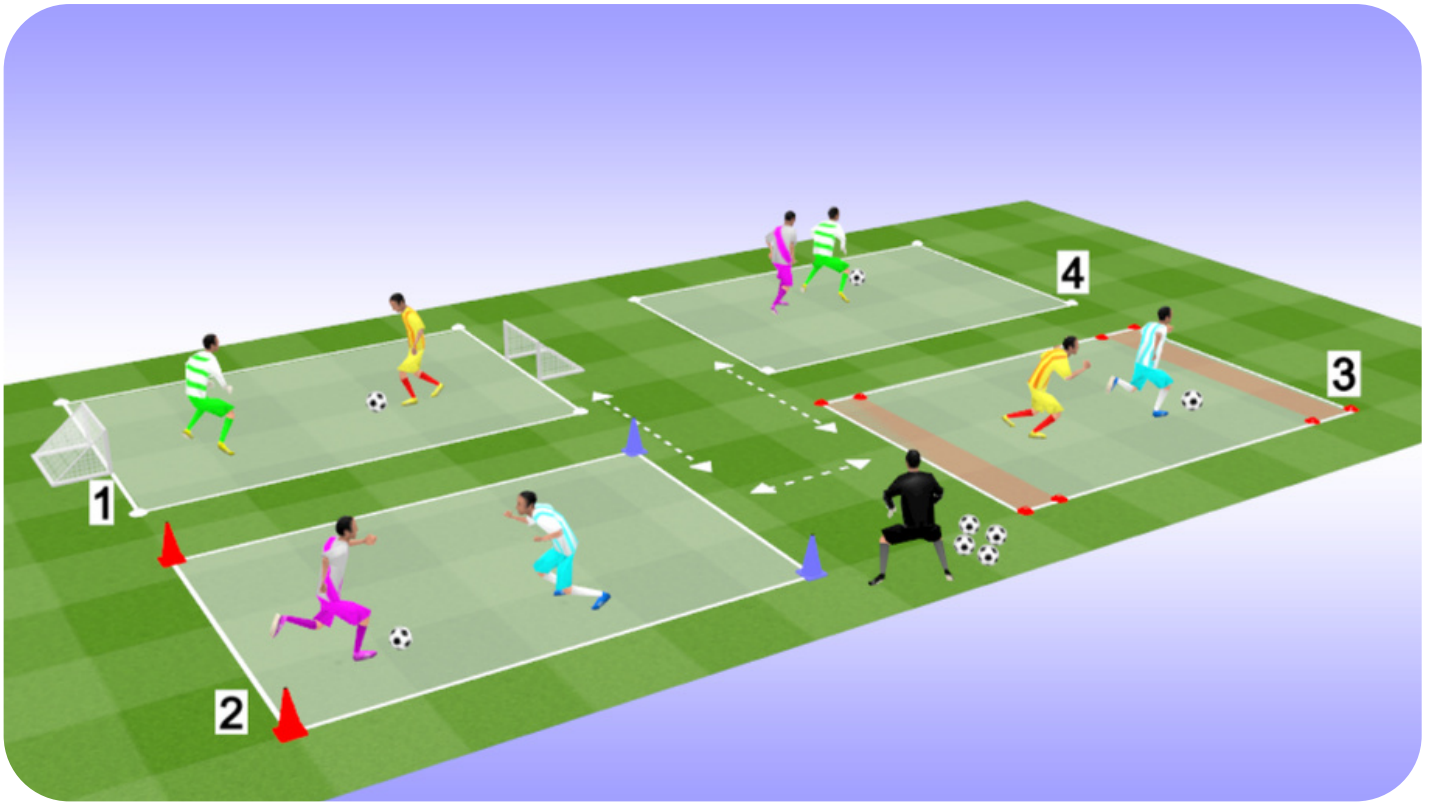


20 x 20m



8-12  
jugadores

## EJERCICIO 22



### 1 contra 1 con ascensos y descensos.

Intermitente 1 minuto / 1 minuto por ejemplo.

En forma de mini-torneo (ascenso-descenso) a medida que avance el juego. Los ganadores ascienden para terminar en el campo 1.

Campo 4: conservación del balón (gana el jugador que retiene el balón más tiempo).

Campo 3: Parada de balón en la zona roja.

Campo 2: El jugador debe pasar entre los marcadores contrarios con el balón (rojos o azules).

Campo 1: Marcar en la portería contraria.

La intensidad debe ser alta. 8 partidos por ejemplo.



Buscaremos calidad en los duelos y concentración.

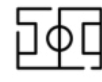




15mn



conos



20 x 15m



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 25



### **4 contra 4 en un campo pequeño con porterías cercanas.**

3 equipos (2 en el campo, uno en espera).

Por ejemplo, cada 2 minutos, un equipo sale.

O cada gol marcado (o 2 goles), el equipo perdedor sale.

Intensidad alta, poner balones por todo el campo para que la intensidad no disminuya cuando salga un balón.

Aproximadamente 15-20 minutos.

Los jugadores que esperan pueden trabajar la propiocepción, la coordinación o hacer malabares, por ejemplo.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

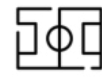




15mn



conos



20 x 15m



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 32



### Juegos reducidos 4 contra 4.

4 contra 4 en un cuadrado de 20 x 20 m, por ejemplo.

4 mini porterías a los lados. Cada mini portería es de un color diferente.

4 puertas del mismo color que las mini porterías se colocan en el cuadrado (representadas aquí por conos). Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede atravesar una de las 4 puertas y "desbloquear" la mini portería del mismo color.

Aquí, por ejemplo, el jugador azul pasa por la puerta roja. El equipo azul puede ahora marcar en la mini-portería roja. Los jugadores pueden pasar por varias puertas en la misma secuencia una vez realizados los 6 pases consecutivos para desbloquear varias puertas y marcar más fácilmente. Cuando un equipo pierde el balón, el otro tiene la posesión y debe completar 6 pases consecutivos e intentar marcar. Gana el equipo que marca más goles. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma jaula. 2 x 6mn por ejemplo.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.



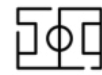




15mn



conos  
mini porterías

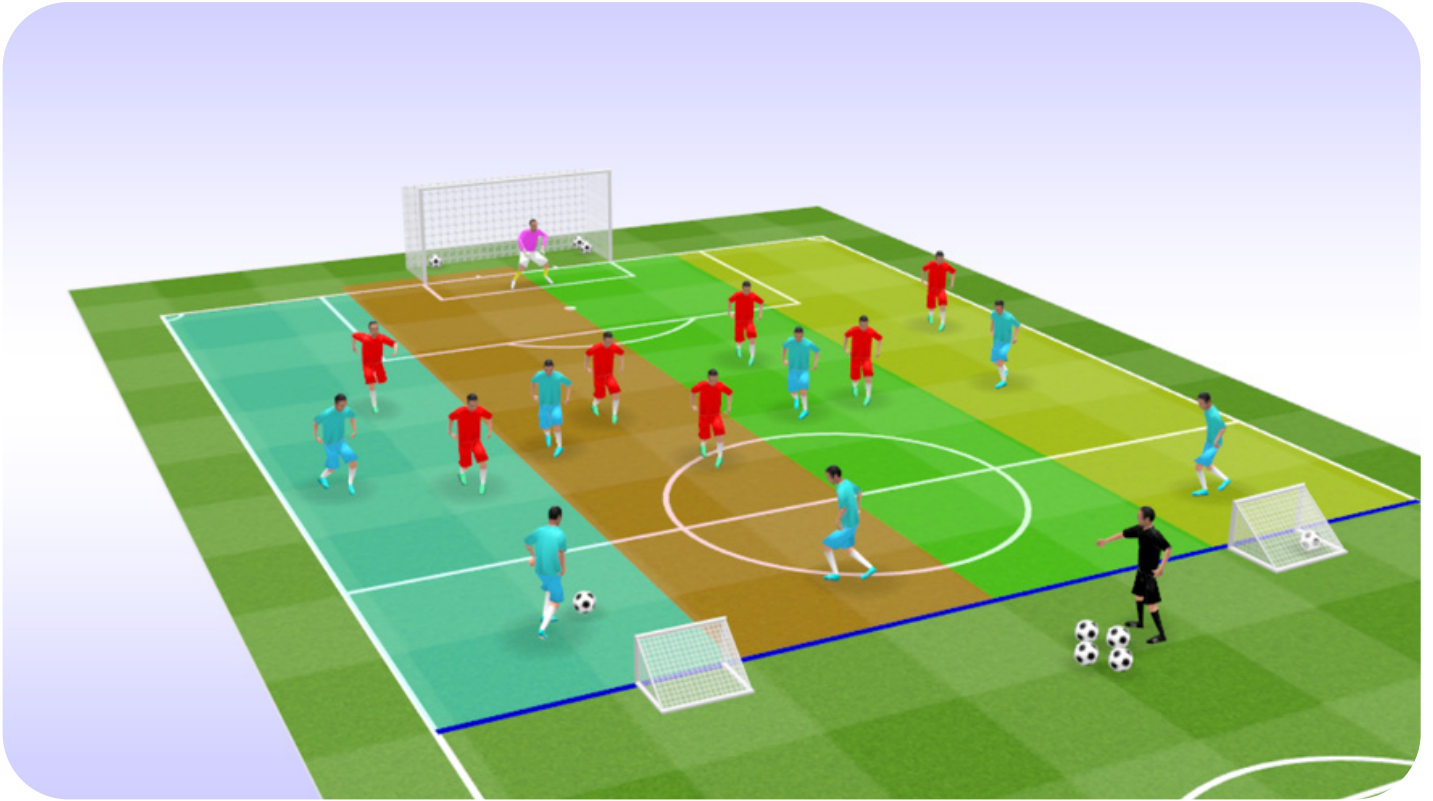


Media cancha



14-16  
jugadores

## EJERCICIO 41



### Juegos reducidos 7 contra 7.

2 equipos.

Un equipo defiende la portería grande, el otro defiende 2 mini porterías.

4 zonas.

Juego libre, pero cada zona debe estar siempre ocupada por al menos un jugador de cada equipo.

Objetivo: ocupar la anchura.

3 x 5mn por ejemplo.

Variante: el pase debe efectuarse en una zona distinta de la ocupada por el jugador que efectúa el pase.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

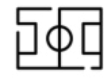




10mn



conos



25 x 25m



12

jugadores

## EJERCICIO 49



### Juegos reducidos.

2 equipos de 4 jugadores.

1 zona de 25m x 25m por ejemplo (adaptar según la categoría y el nivel de su grupo).

4 contra 4 en la zona y 4 jugadores en las zonas laterales como "apoyos", El equipo en posesión debe realizar 10 pases consecutivos (por ejemplo) para marcar un punto, utilizando al menos 3 jugadores de apoyo.

12 minutos, cambiando las zancadas cada 3 minutos, por ejemplo.

Variante: el equipo en posesión debe efectuar 10 pases consecutivos (por ejemplo) para marcar un punto, utilizando los 2 jugadores de apoyo en la zona amarilla.



Buscaremos pases de calidad y una gran concentración.

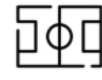




12mn



conos



20 x 20m



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 57



### Conservación + juego de tres en raya.

2 equipos permanecen en conservación.

Cuando un equipo hace 8 pases seguidos (por ejemplo), un jugador de ese equipo coloca un balón o una prenda (o un cono) en la cuadrícula del tres en raya y vuelve al juego.

El equipo cuyo jugador coloque un balón en la cuadrícula del tres en raya queda en inferioridad numérica hasta que el jugador regrese.

Gana el equipo que hace una línea.

Se puede variar el número de jugadores, el tamaño del campo, poner apoyos a los lados, poner limitaciones... Los jugadores deben estar siempre en movimiento, sin pararse. Varía el número de toques del balón.



El objetivo es alcanzar un alto nivel de concentración.

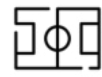




16mn



conos  
aros  
vallas  
estacas

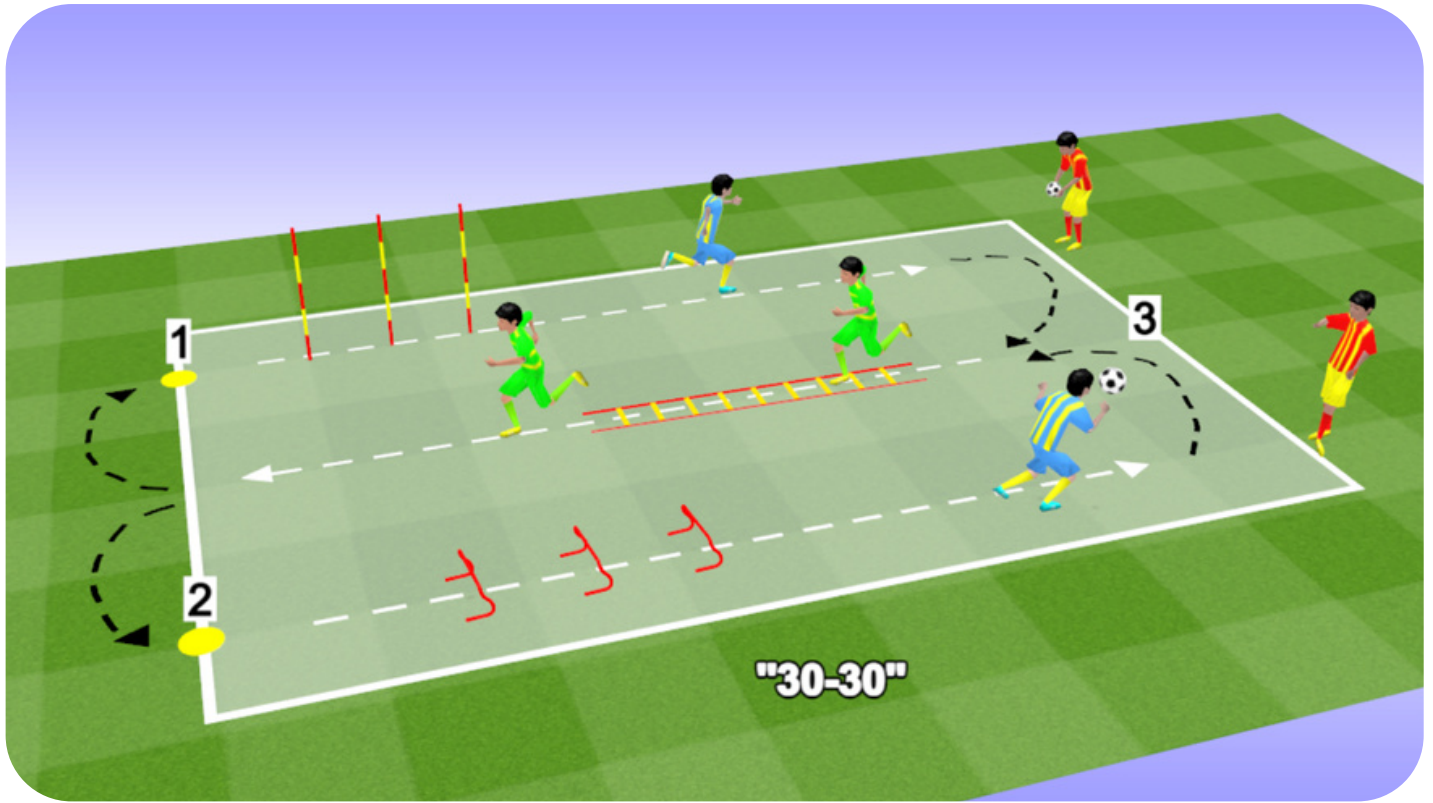


20 x 15m



6-12  
jugadores

## EJERCICIO 59



### Intermitente.

Resistencia de potencia 30-30 (un jugador trabaja, el otro descansa... cambio cada 30 segundos).

Por ejemplo 2 series de 8 minutos (3 minutos de recuperación entre los 2 bloques de 8 minutos. recuperación, malabar o pase corto entre los bloques).

Los números 1 y 2 empiezan en una situación con el balón y vuelven con el número 3 (durante 30 segundos):

1/ Eslalon entre las estacas y correr

2/ Salto sobre pequeñas vallas y correr

Luego una situación con el balón (volea, o pase, o toque de pecho, pase, cabeza... variar las situaciones).

Luego vuelta

3/ Secuencia de apoyos en la escalera de agilidad y correr y repetir el ejercicio durante 30 segundos.

2 X 8mn por ejemplo.



Buscaremos calidad en la realización de los ejercicios.





# EJERCICIOS DE VELOCIDAD

---

## ¿Qué es la velocidad?

Para Frédéric Aubert, "la velocidad es la aristocracia de las cualidades físicas. Es esencial en la búsqueda del rendimiento, ya que potencia es cualquier otra cualidad física con la que se combine."

En el fútbol se puede expresar de diferentes maneras.

Puede tratarse de la capacidad de reaccionar rápidamente, de correr una carrera rápidamente, de hacer un movimiento rápidamente, ...

Desde ZATSIORSKI, sabemos que la calidad de la velocidad implica tres parámetros:

- Tiempo de reacción
- Velocidad de los gestos
- Frecuencia de los gestos

Se expresan de diferentes maneras:

- aceleración / explosividad
- cambios de dirección
- vivacidad
- mantener esta velocidad
- desaceleración
- linealmente
- lateralmente

Para Weineck (1997), "la velocidad del futbolista es una capacidad muy diversa. Implica no sólo la capacidad de actuar y reaccionar con rapidez, la velocidad para arrancar y correr, la velocidad para manejar el balón, esprintar y parar, sino también la velocidad para analizar y explotar la situación que se presenta".

Cuando hacemos "trabajo de velocidad" podemos trabajar uno (o varios) de los componentes de la velocidad y no reducir este trabajo al clásico sprint en línea recta.

Aquí te propondremos varios ejercicios para trabajar todos los parámetros de la velocidad.

## Importante para todos tus ejercicios de velocidad

Para que el trabajo de velocidad sea eficaz, deben cumplirse algunas condiciones. Puedes utilizar los mejores métodos con el mejor equipo, pero si no se cumplen estas condiciones, tu trabajo de velocidad no tendrá éxito.

### ¡4 condiciones son esenciales!

Aquí están:

#### ① Frescura física

Trabajar en un estado de frescura física es una de las condiciones para un trabajo de velocidad eficaz.

Esto significa que las sesiones de velocidad deben situarse en momentos "estratégicos" de su planificación, en su semana de entrenamiento y en sus sesiones.

Por ejemplo, es una buena idea hacer el trabajo de velocidad al principio de la sesión. Esta sesión debe realizarse después de un día de descanso (si es posible).

También significa que si los jugadores se sienten cansados o enfermos, no deben realizar este trabajo de velocidad.

Hay que trabajar los músculos "sanos" y "frescos".

#### ② El compromiso total del jugador

El trabajo de velocidad es muy exigente y requiere que los jugadores movilicen todos sus recursos físicos y mentales.

Se espera un compromiso total del jugador.

Debe dar lugar a un esfuerzo máximo, incluso "sobremáximo". El jugador tendrá que "ir lo más rápido posible".

La concentración, la motivación y la determinación serán la clave.

### ③ Recuperación total

¡La recuperación completa después de cada carrera es una de las condiciones para producir sólo esfuerzos de velocidad máxima!

Si no se respeta esta velocidad máxima, la intensidad del trabajo bajará y los jugadores dejarán de estar en situación de velocidad.

Cambiarán a una vía de energía diferente.

Para estar seguro de no cometer un error, por un tiempo de trabajo, toma 10 o 20 tiempos de recuperación.

Es decir, para una carrera de 3 segundos (20m), toma entre 30 y 60 segundos de recuperación.

Los jugadores no deben quedarse sin aliento al comenzar una nueva carrera.

Si notas que el movimiento de la carrera comienza a deteriorarse durante los ejercicios, ¡es un signo de fatiga!

Le sugerimos que realice de 2 a 4 ejercicios diferentes durante sus sesiones de velocidad con 4 pasadas (4 sprints) para cada ejercicio. Eso es una media de diez sprints para tus sesiones de entrenamiento de velocidad.

El trabajo se basará principalmente en la "calidad" de los esfuerzos y no en la cantidad.

### ④ Un calentamiento consistente

La calidad del calentamiento es aún más importante cuando se trata de preparar esfuerzos cualitativos de velocidad.

Debe ser profundo y riguroso, haciendo especial hincapié en la preparación de los músculos "isquiotibiales".

Sin embargo, como la frescura es una de las condiciones para un trabajo eficaz, este calentamiento también debe mantener intactos los recursos físicos de los jugadores.

Dependiendo del nivel de los jugadores, el calentamiento no debe ser demasiado largo y se debe dejar un tiempo de recuperación antes de los ejercicios de velocidad.

Puede proponer ejercicios de velocidad al final de su preparación.

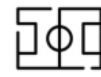




10mn



conos

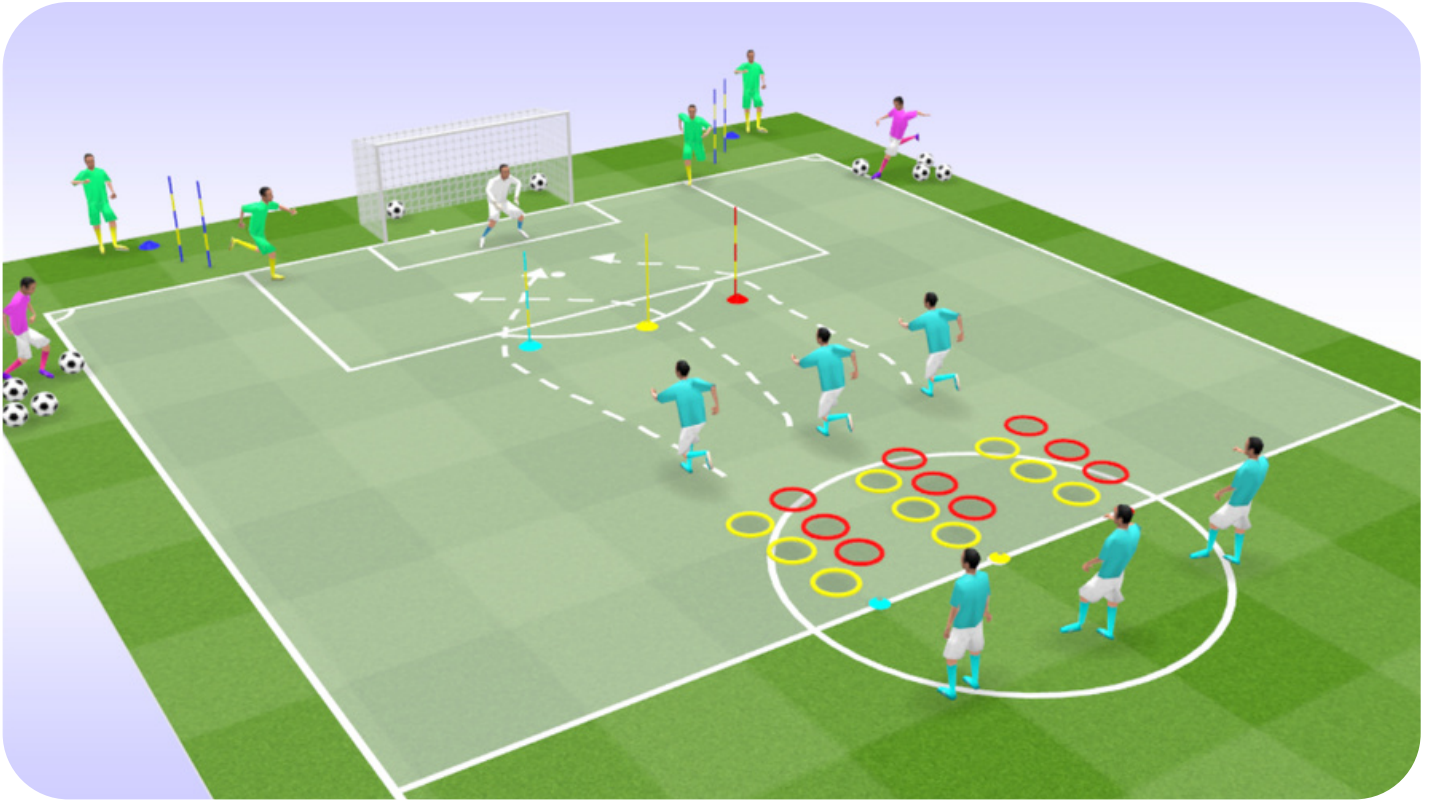


Media cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 72



### Velocidad y trabajo delante de la portería.

3 grupos de jugadores.

Un grupo de jugadores en las bandas para centrar.

Un grupo de jugadores "atacantes" y un grupo de jugadores "defensores".

3-4 jugadores atacantes parten al mismo tiempo del centro del campo, trabajan con los pies y luego esprintan para recoger el centro y golpear en el área de penalti.

Los jugadores deben cruzar sus trayectorias como lo harían en una situación de partido. 2 ó 3 defensas parten del punto de esquina (o detrás de la línea de gol), utilizan sus pies para hacer eslalon entre las estacas y luego esprintan hacia el área de penalti para defender e impedir que los atacantes marquen.

Si los atacantes marcan, suman 3 puntos; si tocan el balón pero no marcan, suman un punto.

Si los defensores recuperan el balón, suman 3 puntos.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

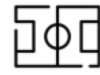




10mn



conos

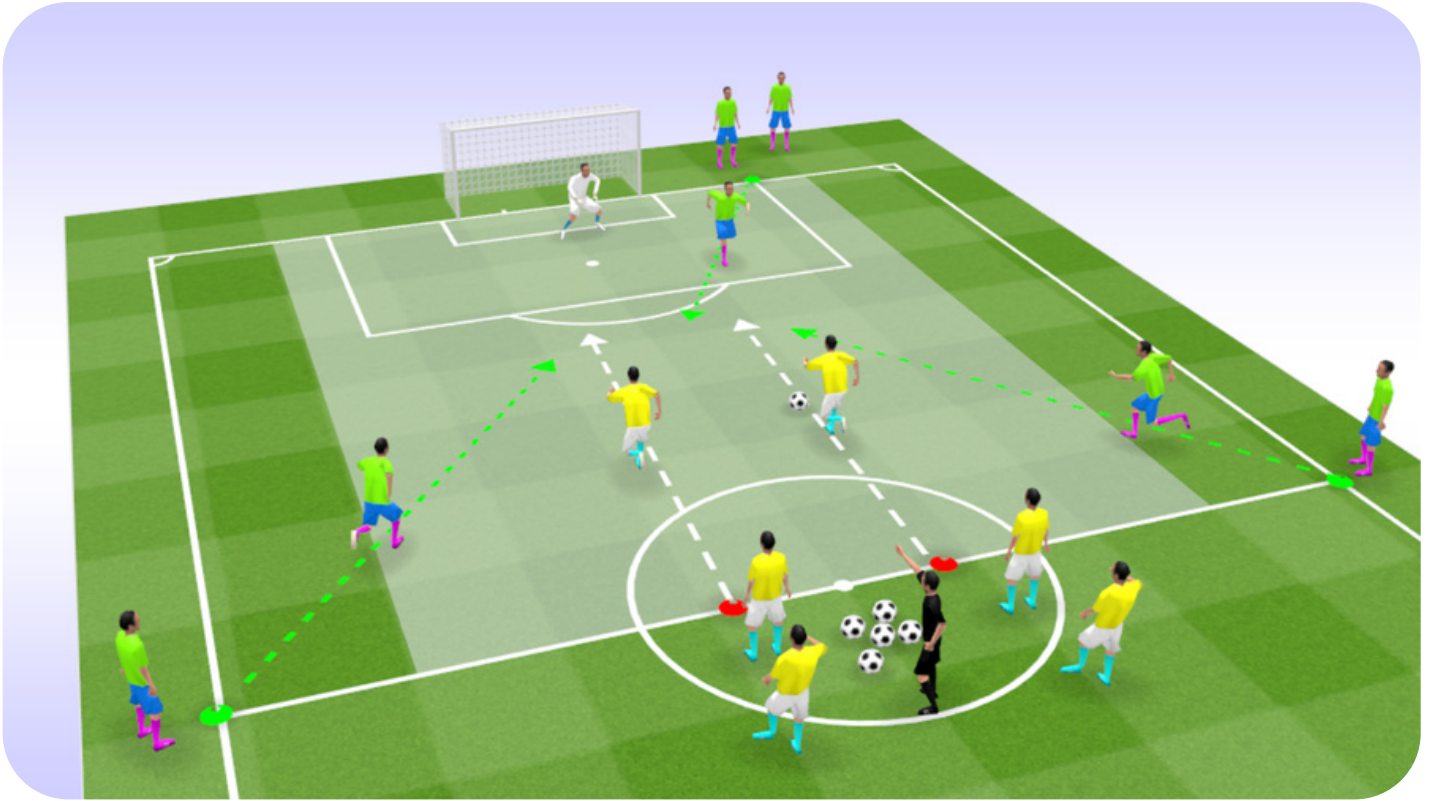


Media cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 73



### **Velocidad 2 contra 1 o 2 contra 3.**

Los atacantes empiezan en el centro del campo (aquí en amarillo).

Salida desde la línea de meta para un defensa y desde el centro del campo (a los lados) para los otros 2 defensas.

Si los 2 atacantes van lo suficientemente rápido, deberían acabar en una situación de 2 contra 1.

Los 2 defensas que parten desde el centro del campo no deberían poder alcanzarlos.

Si los atacantes no van lo suficientemente rápido, se encontrarán en una situación de 2 contra 3 y los 2 defensas que parten desde el centro del campo habrán tenido tiempo de volver a la misma altura para defender.

Los 2 defensas que parten del centro del campo no pueden placar. Sólo podrán defender una vez que hayan superado a los atacantes.

Máximo 10 segundos (por ejemplo) para que los atacantes marquen.

3-4 veces en los 2 roles para cada jugador.

Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

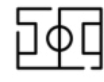




8mn



conos  
mini porterías

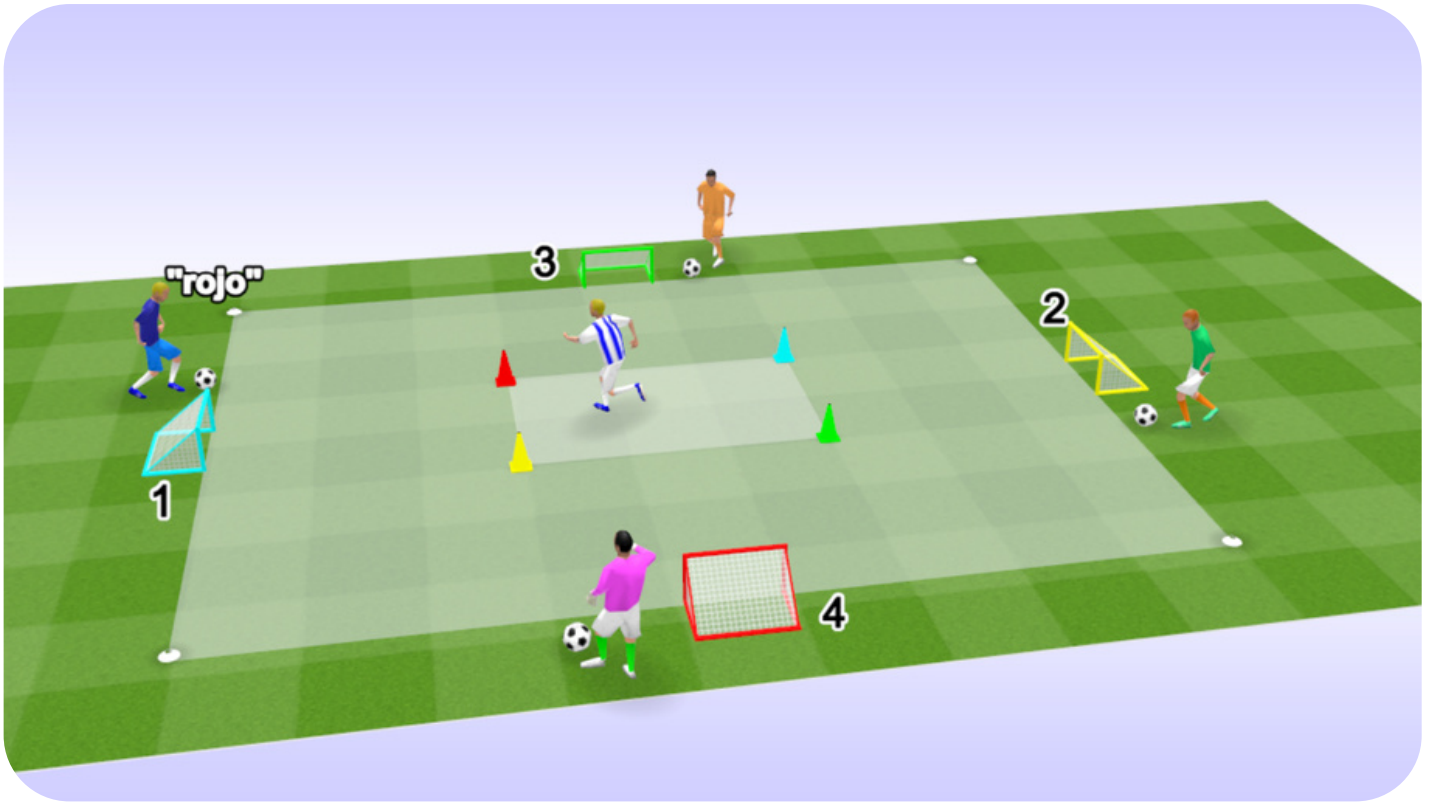


15 x 15m



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 79



### Velocidad de reacción.

Un cuadrado de 15 m x 15 m con 4 mini porterías en cada lado.

Cada mini portería es de un color diferente. Se colocan 4 marcadores de diferentes colores en el centro del cuadrado (separados entre sí 3-4m como se muestra en la imagen).

5 jugadores, un jugador empieza en el centro del mini-cuadrado, los otros están en los lados con un balón cada uno. Los 4 jugadores de los lados tienen un número para establecer el orden de paso. El jugador con el número 1 empieza. Grita el primer color, que es el de los marcadores. El jugador del centro debe reaccionar rápidamente y tocar el marcadores del color anunciado. A continuación, el jugador con el número 1 pasa al jugador central y anuncia al mismo tiempo un color. Este color corresponde a una mini portería. El jugador central debe dirigir su balón hacia la mini portería del color anunciado y, a continuación, chutar dentro de esta mini portería. La secuencia debe completarse lo más rápidamente posible. A continuación, el jugador número 2 anuncia el color de los marcadores, luego el color de la mini portería, etc. Cuando los 4 jugadores laterales han pasado, uno de los jugadores laterales se desplaza al centro, el jugador del centro se desplaza a un lado, etc.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

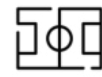




8mn



conos



Media cancha



10-16  
jugadores

## EJERCICIO 85



### **Velocidad de reacción y tiros.**

Los jugadores comienzan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color en cualquier momento durante la carrera de los jugadores).

Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y deben recuperar el balón y marcar.

El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color.

También puede moverse durante la carrera de los jugadores.

Por lo tanto, los jugadores tienen que seguir el movimiento del entrenador mientras corren para recoger la información.

Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de empezar) decide a qué lado ir.

Puede elegir ir al lado que ha elegido en cualquier momento de la carrera. El otro jugador debe impedir que acierte.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.





# EJERCICIOS BONUS

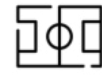
---



15mn



conos  
mini porterías



15 x 30m



16-20  
jugadores

## EJERCICIO BONUS



### **2 contra 2 "intermitentes" con 2 apoyos.**

4 campos (en función del número de jugadores disponibles).

2 equipos de 4 jugadores por cancha.

2 contra 2 con 2 apoyos a cada lado de la cancha (sólo se puede jugar con los apoyos de los equipos).

Después de cada gol (o después de un máximo de 45 segundos de juego), entran los otros 4 jugadores. Los otros jugadores se apoyan.

Secuencias de 2 minutos 30.

Recuperación 1 minuto.

Gana el equipo que marca más goles.

El equipo con más goles sube, el otro baja.

Series de 15 minutos, por ejemplo.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

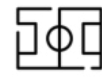




10mn



conos  
escalera  
aros  
vallas



Cancha



12-16  
jugadores

## EJERCICIO BONUS



### Intermitencia y trabajo delante de la portería.

Grupos de 3 ó 4 jugadores.

Trabajo en "15-30" (15 segundos de carrera rápida, cerca de VMA, y 30 segundos de recuperación trotando o caminando).

Un jugador que empieza en el puesto 1: Empezar en la escalera de agilidad para trabajar la frecuencia (o la coordinación), luego correr rápidamente hacia un lado y hacia el centro. Luego regresa trotando o caminando.

Un jugador que empieza en la posición 2: Comienza con un ejercicio de salto con vallas, luego corre hacia el área de penalti y golpea el balón.

Un jugador que empieza en la posición 3: Comienza con un ejercicio de salto con aros, luego corre hacia el área de penalti y chuta.

Los jugadores pueden cruzarse cuando se acercan al área de penalti. Las rondas se suceden. 10mn por ejemplo.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

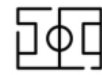




10mn



conos  
mini porterías



Media cancha



8-16  
jugadores

## EJERCICIO BONUS



### Tiros intermitentes.

4 jugadores tiran / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles).

Los 4 jugadores parten del cuadrado central y chutan (después de cada golpe deben volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición).

4 posiciones: 1. cabeza (un compañero lanza el balón al aire)

2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero pasa el balón al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar).

3. Volea (el compañero cruza el balón)

4. Disparo a una de las dos porterías pequeñas (el compañero pasa el balón al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar). Gana el jugador que marca más goles.

Intermitente 20-40 (durante 6 minutos)... por ejemplo 20 segundos de ejercicio - 40 segundos de descanso (lo que deja tiempo para cambiar los papeles y colocarse en posición).



Buscaremos una gran intensidad y calidad en nuestros pases y disparos.



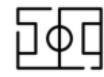




8mn



conos  
aros  
estacas  
vallas

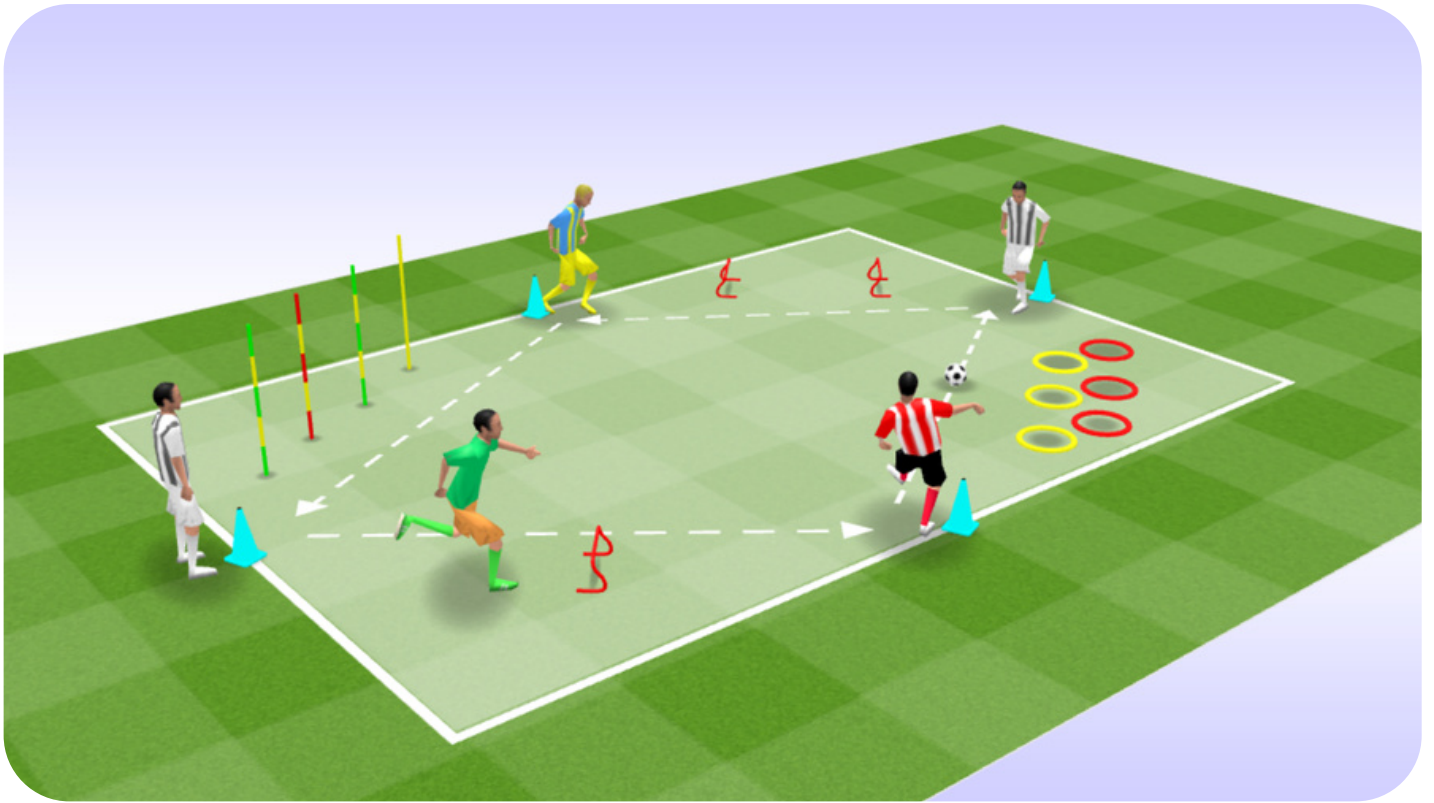


15 x 15m



5-6  
jugadores

## EJERCICIO BONUS



### Repetición de sprints.

El jugador pasa y luego corre rápidamente para ocupar el lugar del compañero al que ha pasado. Se pueden añadir obstáculos a la carrera para trabajar, por ejemplo, las zancadas y la coordinación.

Un ejercicio diferente cada vez.

Ejemplos

1. saltar una valla
2. Coordinación a través de aros
3. Salto de vallas
4. Coordinación entre estacas.

Durante 6-8 minutos, por ejemplo. Una ronda sigue a otra.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.

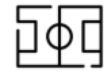




8mn



conos



20 x 15m



8-16

jugadores

## EJERCICIO BONUS



### Velocidad con y sin balón.

4 equipos de 3 jugadores (por ejemplo).

Un equipo en cada esquina de un cuadrado.

Una zona por equipo. Colocar balones en el centro de un cuadrado.

El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que quieras hacer (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...).

En la parte superior, un jugador de cada equipo tiene que ir a buscar un balón, llevarlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo.

Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores.

3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases.



Buscaremos un alto nivel de intensidad.



# BONUS

## 10 ejercicios en vídeo

[>>> EJERCICIO 1](#)

[>>> EJERCICIO 2](#)

[>>> EJERCICIO 3](#)

[>>> EJERCICIO 4](#)

[>>> EJERCICIO 5](#)

[>>> EJERCICIO 6](#)

[>>> EJERCICIO 7](#)

[>>> EJERCICIO 8](#)

[>>> EJERCICIO 9](#)

[>>> EJERCICIO 10](#)



## ¿Tienes alguna pregunta?

Póngase en contacto con nosotros por correo electrónico:

[prepafisicafutbol10@gmail.com](mailto:prepafisicafutbol10@gmail.com)



¿Desea conocer otras guías de ejercicios o programas de entrenamiento?

**Visite la tienda online:**

>>> <https://preparacionfisicafutbol-tienda.com/>

