50 EJERCICIOS FÍSICOS (CON BALÓN) EN FÚTBOL

Va a encontrar una "biblioteca" o "repertorio" de ejercicios con el propósito de ofrecerle ideas para variar sus entrenamientos.

Para progresar, es necesario añadir variedad, novedad, con el fin de sorprender a nuestro organismo (fuente del progreso) y de evitar la monotonía (pérdida de motivación, sobreentrenamiento...).

Para ello, puede variar las intensidades, los volúmenes... ¡Pero también los ejercicios!

Puede proponer los mismo ejercicios, pero sobre todo puede inspirarse de ellos y crear sus propios ejercicios.

¡El objetivo aquí es, sobre todo, darle ideas y ejemplos para que tenga una base en la cual apoyarse para concebir sus propios ejercicios!

Cuidado, para que sus sesiones sean eficaces, no es suficiente proponer una serie de ejercicios sobre un tema en concreto.

¡Un proceso de reflexión y una justificación de elección de los diferentes ejercicios que componen la sesión son indispensables!

Al principio, será necesario tener un análisis de esfuerzos en fútbol (y aquellos que encuentre en las categorías), y conocer a sus jugadores (necesidades, niveles...)

Los ejercicios deberán responder a los objetivos fijos (objetivos de entrenamientos, del ciclo...).

Todos los ejercicios deberán ser bien parametrados y calibrados, habrá que respetar las condiciones de realización, ser efectuados en el momento adecuado de la sesión, durante la semana.

No dude en preguntarnos si es que necesita más información.

Queda estrictamente prohibida toda reproducción, difusión, publicación o retransmisión del contenido sin la autorización escrita de protección de derechos de autor. De ocurrir, pueden ser establecidas persecuciones judiciales.

Si busca más ideas de ejercicios, le ofrecemos la siguiente variedad de PDFs:

- PDF 100 ejercicios para desarrollar **la resistencia** (100% con balón).
- PDF 100 ejercicios para desarrollar **la velocidad**.
- PDF 150 **juegos reducidos** (100% con balón).
- PDF 100 ejercicios de **calentamiento** (100% con balón).
- PDF 80 ejercicios físicos para **el portero**.
- PDF 100 ejercicios para desarrollar **la coordinación** en los jóvenes.
- PDF 100 ejercicios físicos (con balón) para **fútbol sala**.
- PDF 100 ejercicios físicos (con balón) para adultos, sub-17 y sub-15.
- PDF 100 ejercicios (con balón) para sub-8 y sub-12.

* Para ver los PDF >>> HAGA CLIC AQUI

Igualmente proponemos guías, programas y formaciones en línea para la preparación física en fútbol.

* Para más información >>> HAGA CLIC AQUI

+ DE 17000 ENTRENADORES SE UNIERON A NUESTROS PROGRAMAS, GUIAS Y PDF EN LINEA

Leyenda

----------→ Ejercicio adaptado para los U15

----------→ Ejercicio adaptado para los U17

----------→ Ejercicio adaptado para los adultos

----------→ Dificultad del ejercicio en el plano físico
1 ballon : Pequeña / 2 balones : Mediana / 3 balones : Grande

----------→ Tiempo del Ejercicio

----------→ Material utilizado para el ejercicio

----------→ Tamaño de la cancha para el ejercicio

----------→ Cantidad de jugadores para el ejercicio

https://preparacionfisicafutbol-tienda.com/

EJERCICIOS CALENTAMIENTO COORDINACIÓN

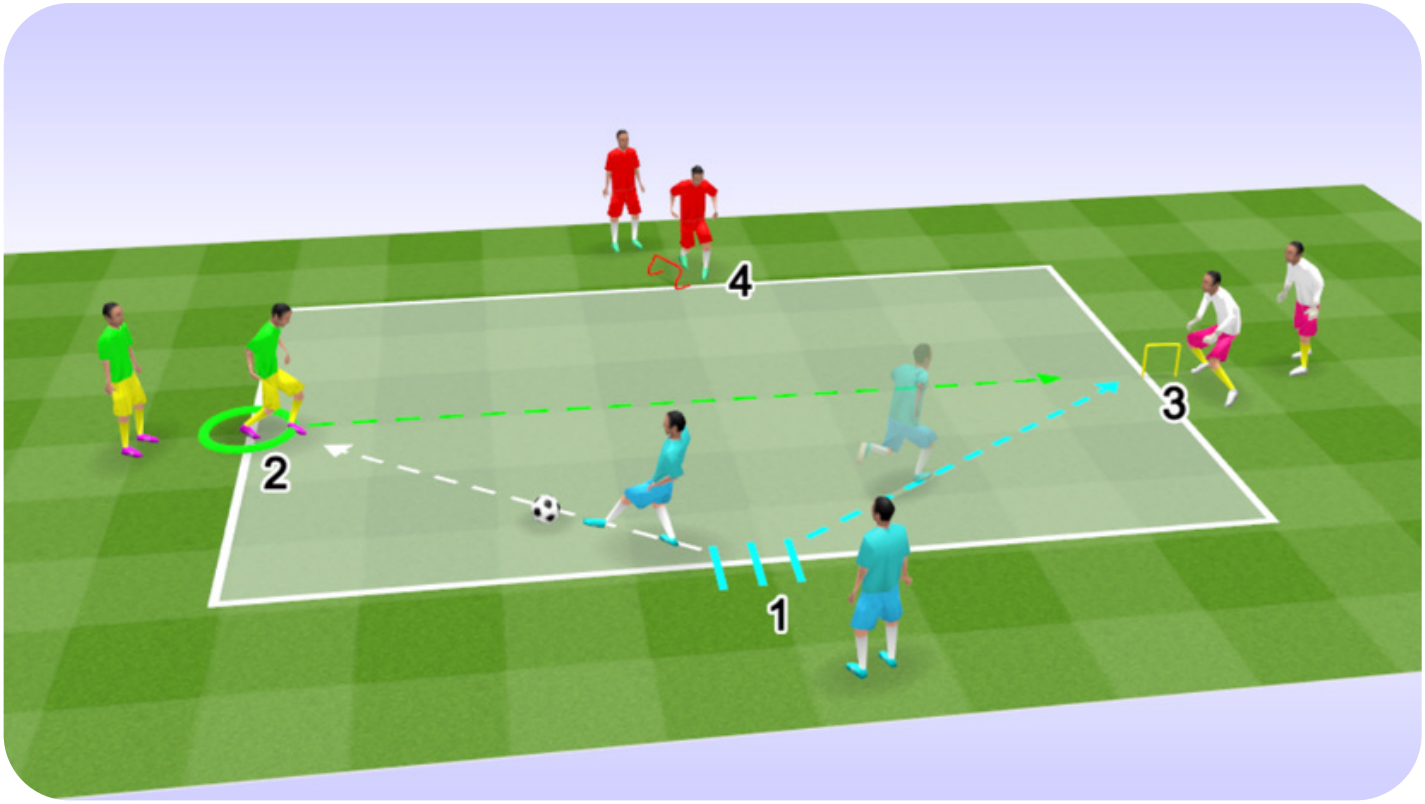
6mn

conos
aros
vallas

15 x 15m

8-16
jugadores

EJERCICIO 1



Recogida de información, pases y coordinación.

Grupos de 8 jugadores.
El primer jugador pasa a un jugador de su elección y se dirige a un cono diferente.
El receptor observa la carrera del pasador mientras el balón viaja y juega donde se hizo la llamada.

Por ejemplo aquí: el jugador verde pasa al jugador azul y va a la columna de los jugadores blancos.
A continuación, el jugador azul debe pasar el balón al jugador blanco.
Los jugadores que esperan realizan un trabajo de apoyo de coordinación.

2 x 3 minutos por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.

Esperamos calidad en la ejecución de pases y ejercicios.

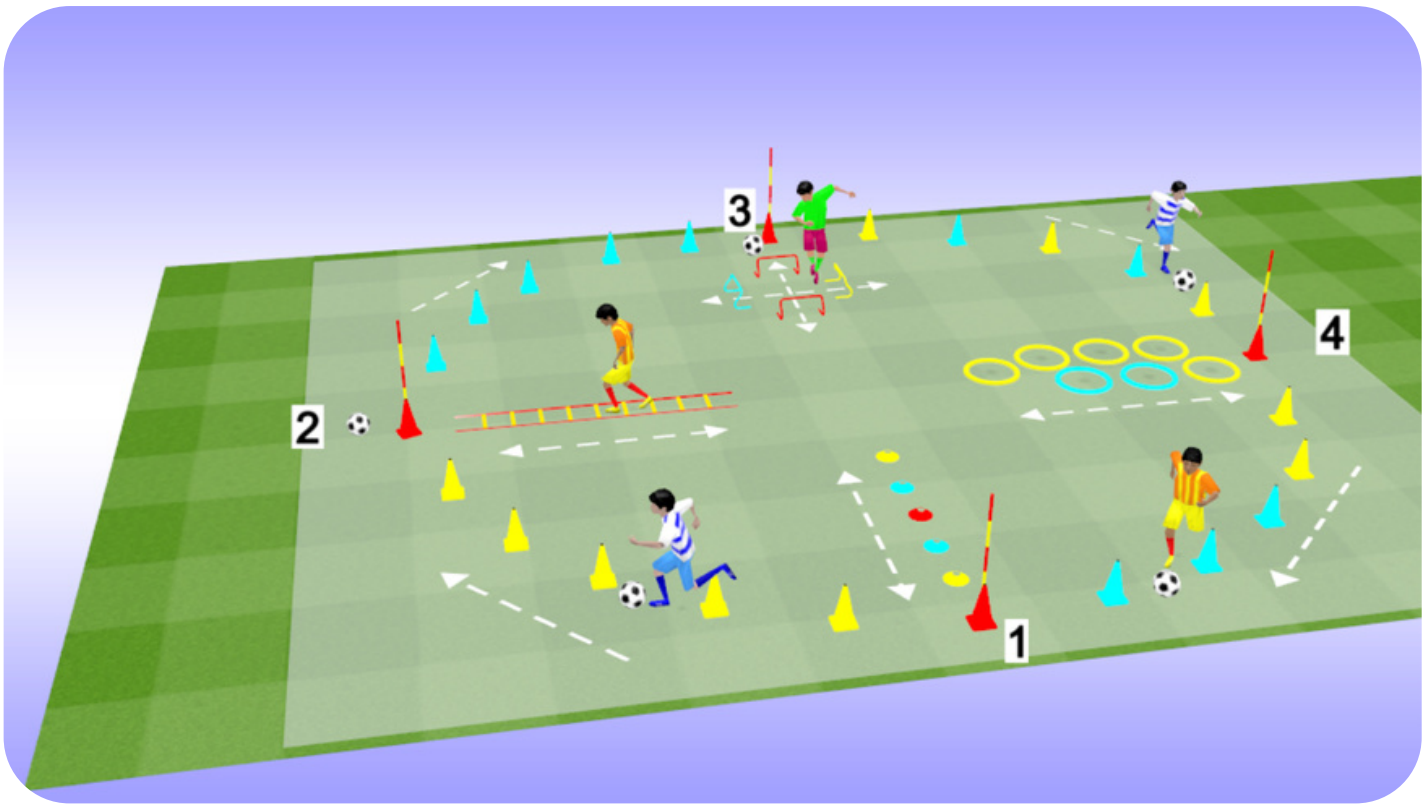
EJERCICIO 2

6mn

conos
aros
estacas
escaleras

25 x 35m

10-16
jugadores



Circuito de coordinación y conducción.
6mn por ejemplo.
Los jugadores hacen un eslalon entre los marcadores (marcadores azules apoyo pie izquierdo, marcadores amarillos apoyo pie derecho) luego hacen un trabajo de coordinación sin el balón cuando llegan a un taller marcado por un marcador rojo.

Taller 1: postura con el pie derecho junto a los marcadores amarillos, postura con el pie izquierdo junto a los marcadores azules, postura con los dos pies junto a los marcadores rojos.
Taller 2: Trabajo de la coordinación de los apoyos en la escalera de agilidad.
Taller 3: Trabajo de los saltos - coordinación sobre pequeñas vallas. Apoyo de pie derecho junto a la valla amarilla, apoyo de pie izquierdo junto a la valla azul, apoyo de 2 pies junto a las vallas rojas. adelante y atrás.
Taller 4: Pie derecho en aros amarillos, pie izquierdo en aros azules. ida y vuelta.

Se buscará la calidad en los ejercicios de coordinación.

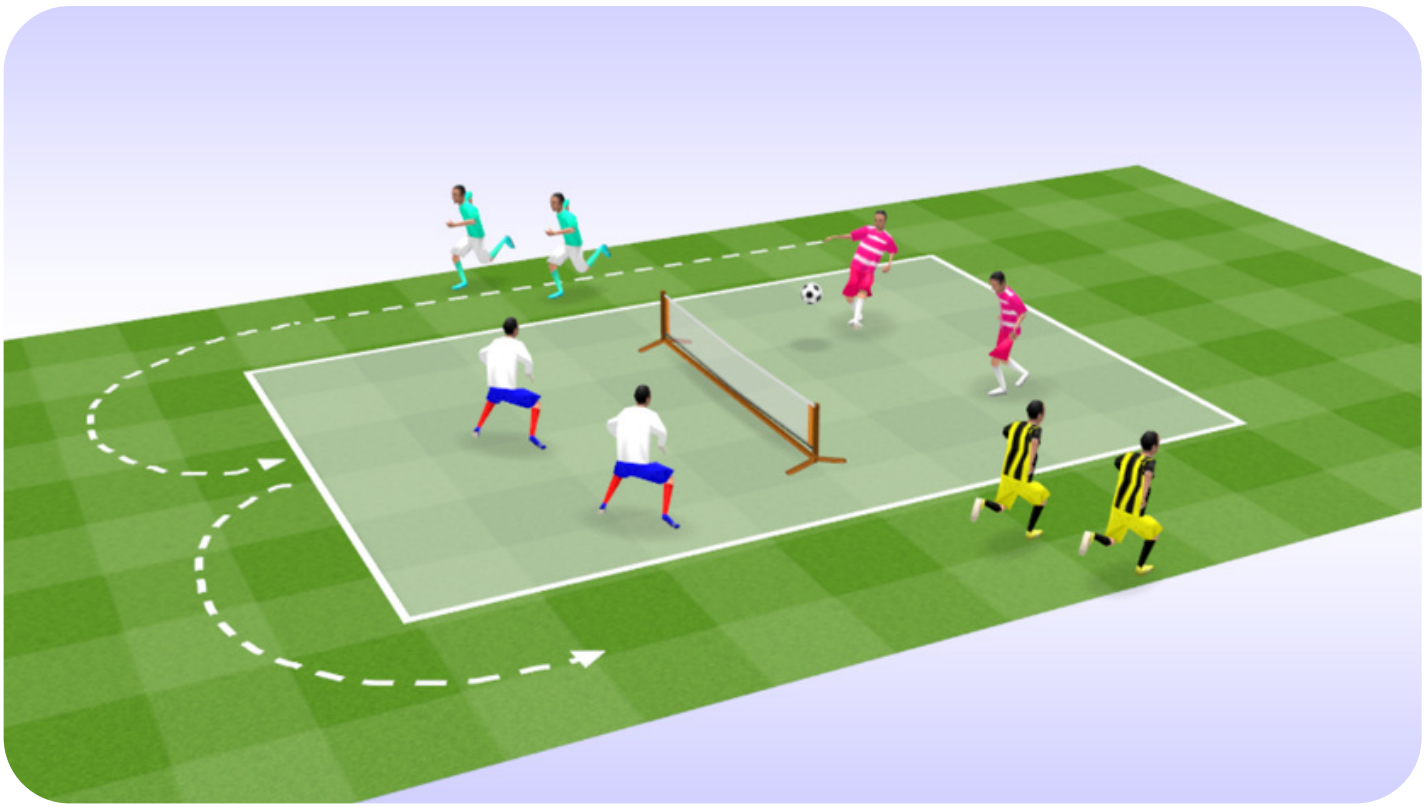
6mn

conos

10 x 15m

6-12 jugadores

EJERCICIO 3



''Fútbol tenis''.

Como en el ping-pong y el spinning, un jugador toca la pelota para ponerla en el campo del adversario y luego gira para ir al otro lado.

El jugador que pierde la pelota queda eliminado.
Cuando sólo quedan dos jugadores, tiene lugar la "final".
Los jugadores se quedan fijos como en el tenis de pelota clásico.
El jugador que gana el punto gana una "vida" que puede utilizar en una partida futura en caso de eliminación.

Se puede jugar 1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3, etc.

Se buscará la calidad en los talleres de malabares, pases y apoyo.

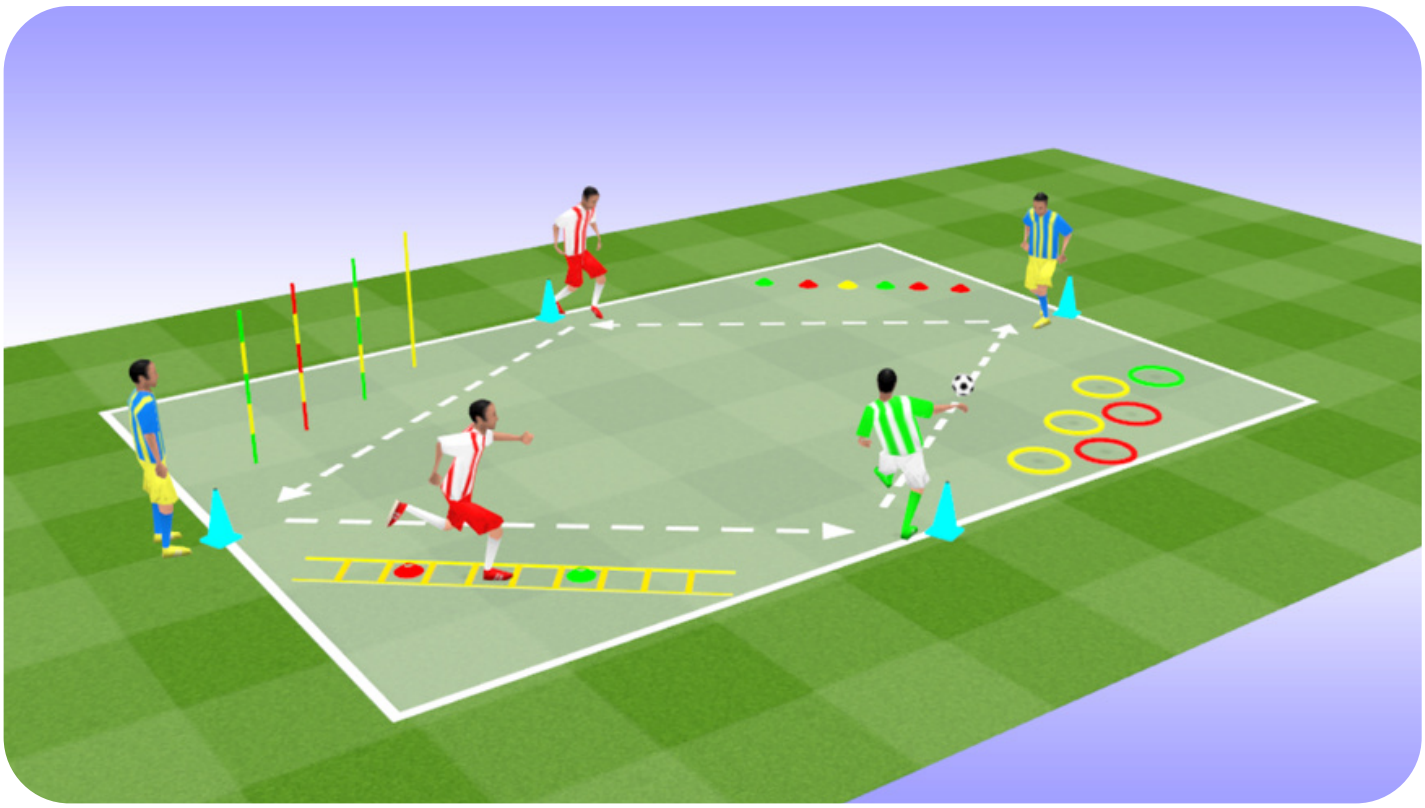
5mn

conos
aros
escaleras
estacas

15 x 15m

4-8
jugadores

EJERCICIO 4



Pase y coordinación.

El jugador pasa y luego va a hacer un ejercicio de coordinación de manos y después ocupa el lugar del compañero al que ha hecho el pase.
Un ejercicio diferente cada vez.

Ejemplos aquí:
1. Coordinación con escalera de agilidad
2. Coordinación en aros
3. Coordinación con cazoletas
4. Coordinación entre las estacas.

Por ejemplo, durante 5-6 minutos.

Se buscará una alta intensidad y calidad en los ejercicios de coordinación.

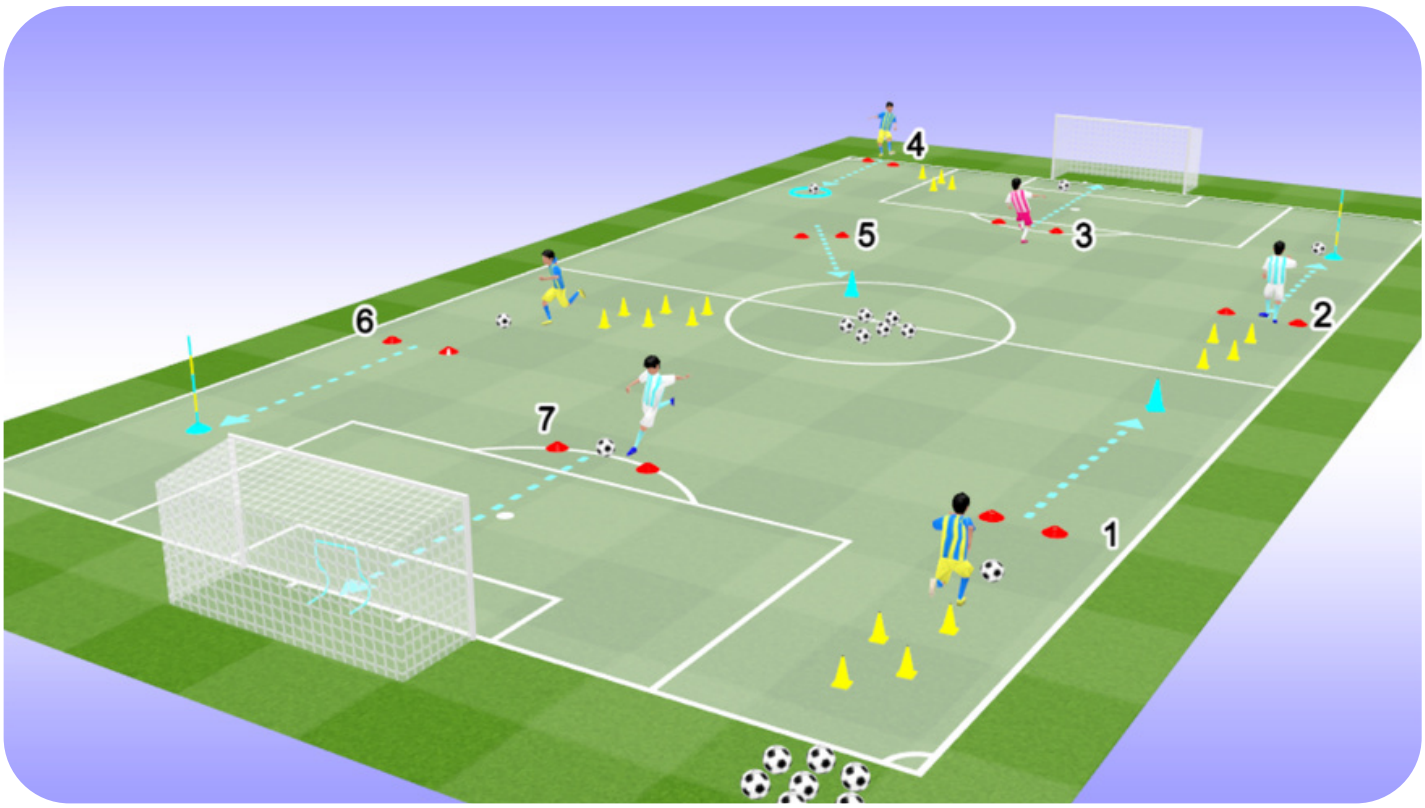
7mn

conos
estacas

cancha

10-16
jugadores

EJERCICIO 5



Circuito de "habilidad".

Ejercicio 1: derribar el marcador.
Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca).
Ejercicio 3: tocar el larguero.
Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro.
Ejercicio 5: derribar el marcador.
Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca).
Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.

Un punto por cada ejercicio realizado con éxito. No detenerse. Ritmo medio. Por ejemplo, 7-8 minutos.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

6mn

conos

20 x 15m

10-16 jugadores

EJERCICIO 6

Recogida y paso de información.

3 equipos.
Un jugador de cada equipo sale del cuadrado y corre alrededor del mismo durante la secuencia.
Los jugadores del cuadrado se pasan unos a otros. Durante el pase, el receptor tiene que tomar la información en su espalda del color del jugador que corre fuera.
Debe pasar a un jugador que tenga el mismo color que el jugador de su espalda.
Si no hay ningún jugador a su espalda, juega con el jugador de su elección.
2 x 3 minutos, por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.

Esperamos de los jugadores rapidez en la toma de decisiones y calidad en los pases.

EJERCICIOS

RESISTENCIA

CAPACIDAD

10mn

conos
escaleras
aros
estacas

media cancha

10-16
jugadores

EJERCICIO 7

5 "recorridos" con balón.
Recorrido 1: slalom con el pie izquierdo entre los marcadores azules, slalom con el pie derecho entre los marcadores rojos, hacia atrás con balón en el cuadrado de las flechas verdes.
Recorrido 2: Eslalon con el pie derecho entre los muñecos rojos, eslalon con el pie izquierdo entre los muñecos azules, después aceleración con flecha amarilla.
Recorrido 3: Eslalon con el pie derecho entre los aros rojos (rodear el aro), eslalon con el pie izquierdo entre los aros azules (rodear el aro), luego los jugadores deben pasar la pelota por debajo de las vallas y saltarlas al mismo tiempo.
Por último, trabajar la escalera de agilidad manteniendo el control del balón.
Recorrido 4: Eslalon rápido con el pie izquierdo entre las estacas azules, eslalon rápido con el pie derecho entre las estacas rojas y, a continuación, aceleración entre las estacas amarillas.
Recorrido 5: Aceleración y finta-intento hacia cada muñeco.

Se buscará la calidad en los ejercicios y la concentración.

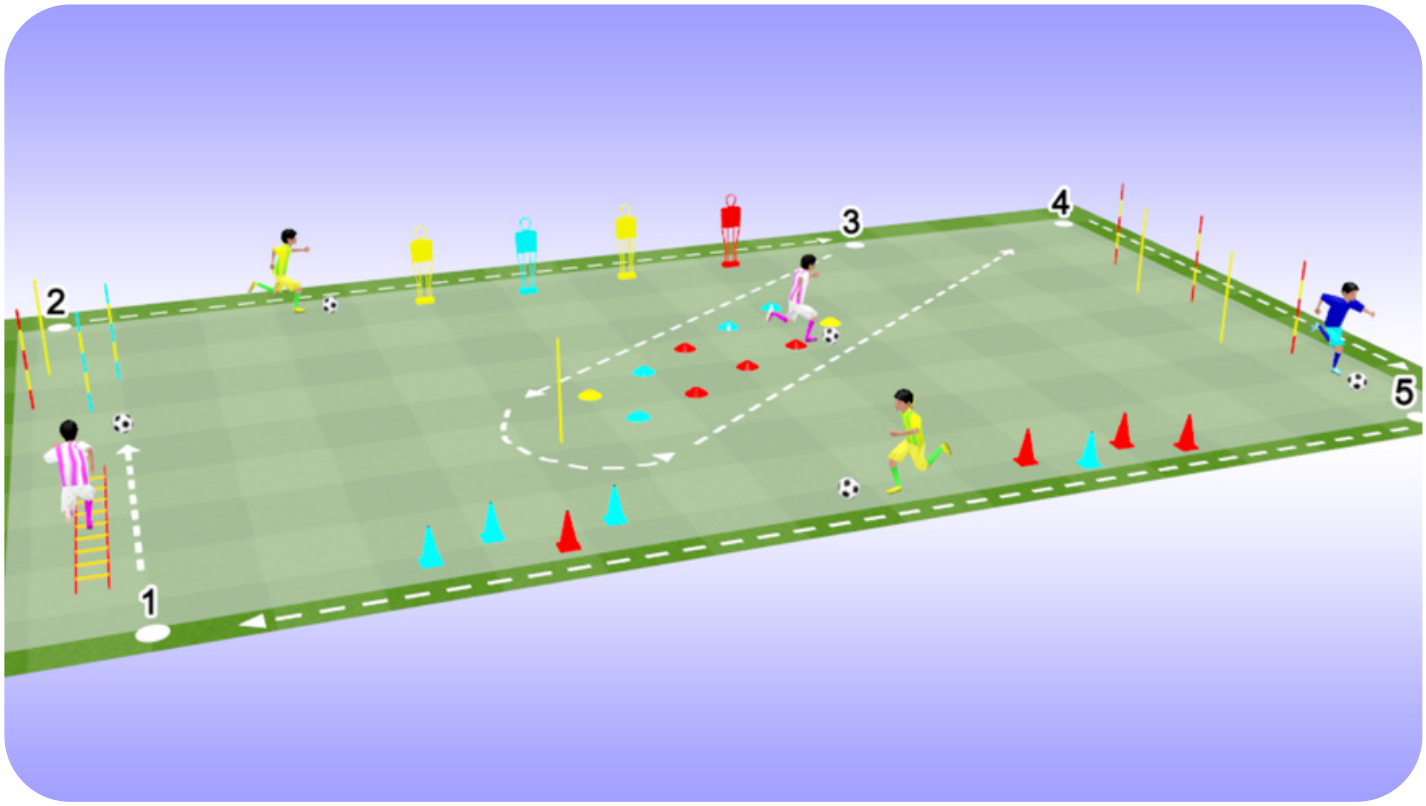
EJERCICIO 8

8mn

conos
escaleras
estacas

20 x 15m

10-16
jugadores



Resistencia - recorrido de coordinación.

Marcadores rojos, conos y balizas: conducción con el pie derecho.
Marcadores, conos y estacas azules: conducción con el pie izquierdo.
Marcadores, conos y estacas amarillos: vuelta completa alrededor del marcador, cono o estaca.
Carrera continua a ritmo medio.
Por supuesto, se pueden modificar los ejercicios, las distancias, las limitaciones...

También es posible proponer cambios de ritmo (lento, normal, rápido, muy rápido...).
Por ejemplo, durante 7-8 minutos.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

8mn

conos

media cancha

10-16 jugadores

EJERCICIO 9

Recorrido. 3 grupos de jugadores.
→Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho).
Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3.
→Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3.
→Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.

Se buscará la calidad en los ejercicios y la concentración.

15mn

conos
estacas

media cancha

10-16
jugadores

EJERCICIO 10

Recorrido por grupos de 2 jugadores.
Un grupo que comienza en el poste 1: Comienza con balón, los jugadores deben pasar el balón entre los postes hacia el poste 2 (estacas rojas: pase con el pie izquierdo, amarillas: pase con el pie derecho).
Un grupo que empieza en el poste 2 Un jugador hacia delante, un jugador hacia atrás, los jugadores intercambian el balón hacia el poste 3 (pie izquierdo, pie derecho, un toque, 2 toques, ...).
Un grupo que empieza en el puesto 3: Un jugador acelera con el balón hasta la esquina y luego pasa al compañero que ha acelerado hasta el área de penalti y tiene que chutar.
Los jugadores recuperan el balón y vuelven al puesto 1.

Las vueltas se suceden sin interrupción (ritmo medio).

Se buscará la calidad en los ejercicios y la concentración.

EJERCICIOS

RESISTENCIA

POTENCIA

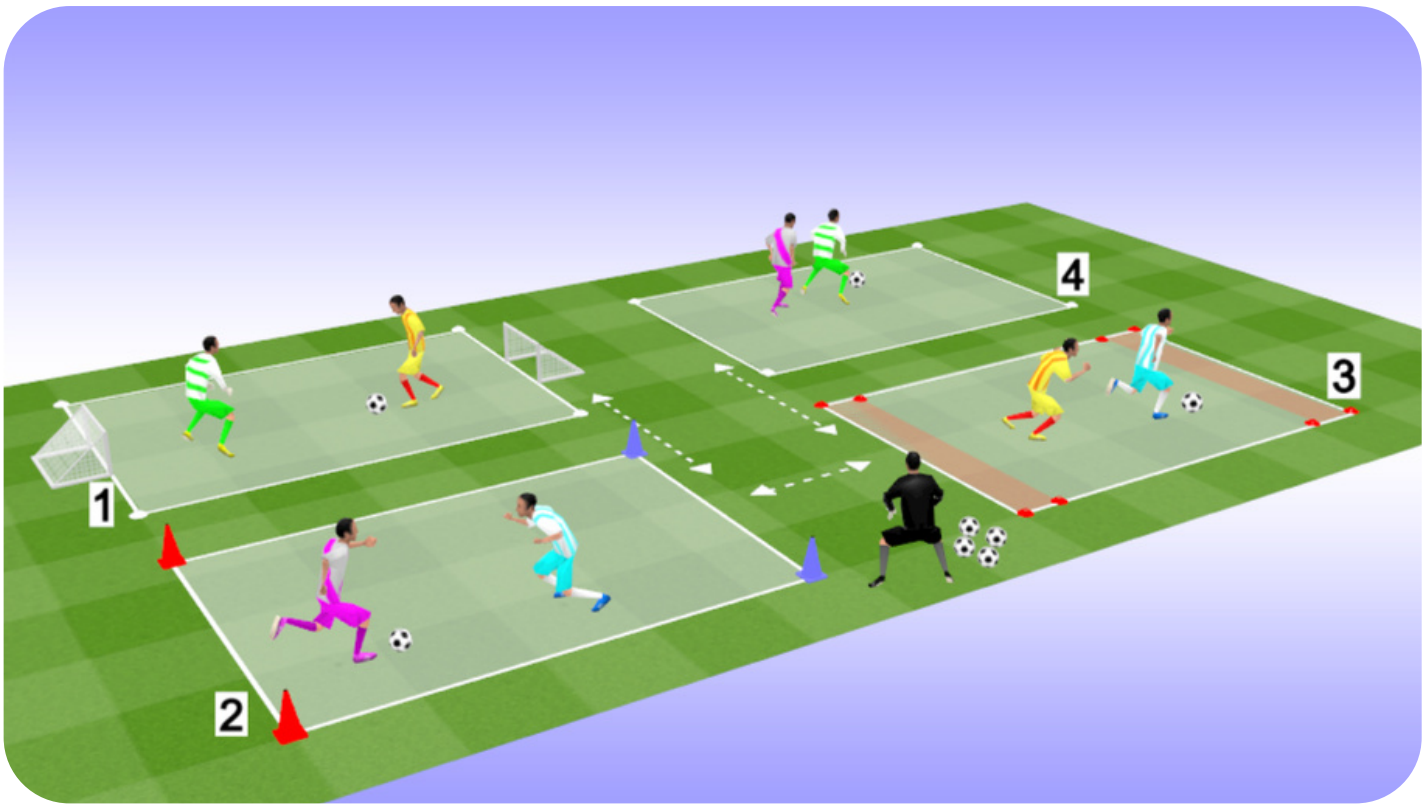
12mn

conos
mini porterías

20 x 20m

8-12
jugadores

EJERCICIO 11



1 contra 1.

Intermitente 1 minuto / 1 minuto por ejemplo.
En forma de mini-torneo (arriba-abajo) con evolución de los juegos.
Los ganadores pasan a terminar en el campo 1.

Campo 4: Retención de balón (gana el jugador que retiene más tiempo el balón).
Campo 3: Parada de balón en la zona roja.
Campo 2: El jugador debe pasar entre las porterías contrarias (roja o azul)
Campo 1: Marcar en la portería contraria.

La intensidad debe ser alta. 6 partidos por ejemplo.

Buscaremos calidad y concentración en los duelos.

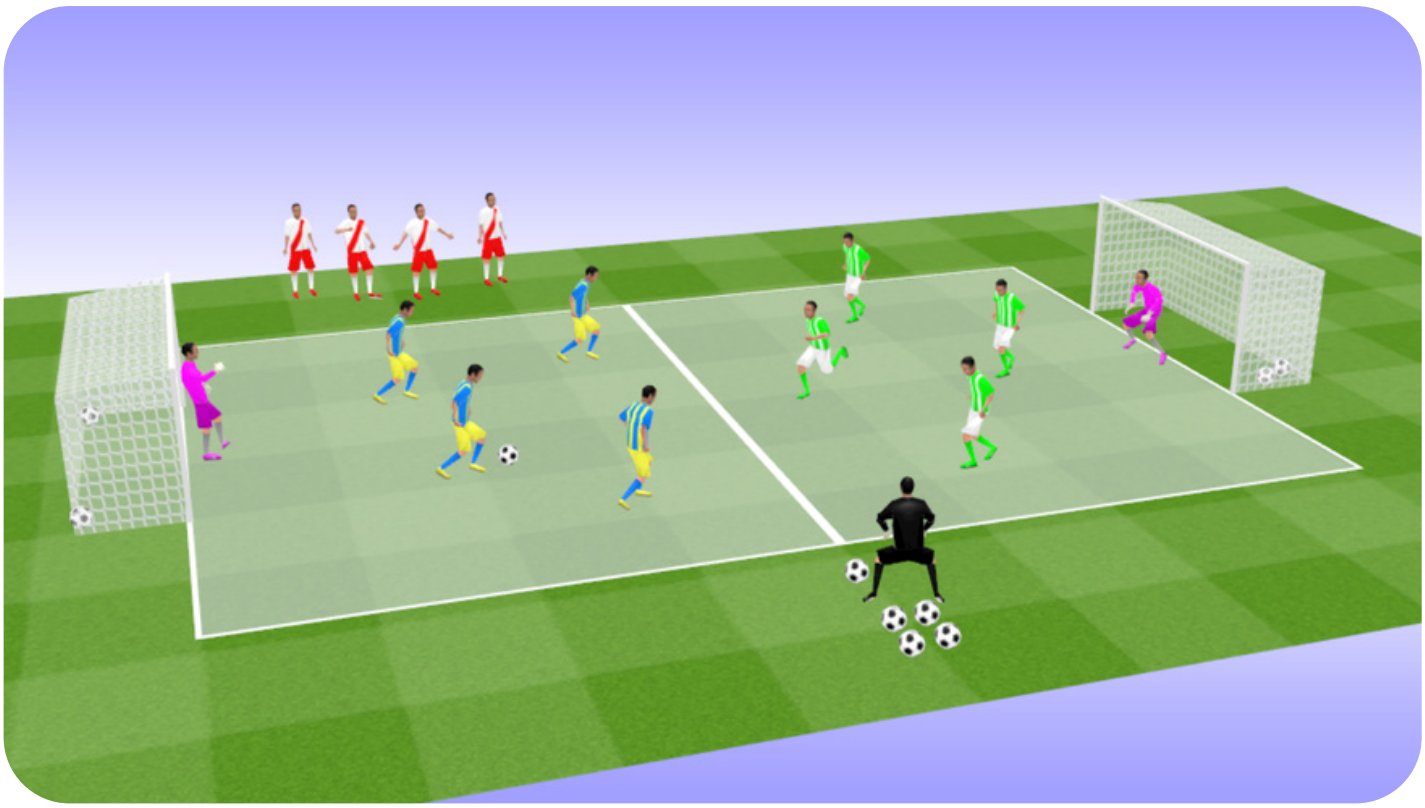
15mn

conos

20 x 15m

10-16 jugadores

EJERCICIO 12



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.
15-20 minutos aproximadamente.

Los jugadores que esperan pueden trabajar su postura, propiocepción, coordinación o malabares, por ejemplo.

Se buscará una alta intensidad.

10mn

conos
mini porterías

media cancha

8-12
jugadores

EJERCICIO 13

Golpeo intermitente.
4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles).
Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones:
1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire).
2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar)
3. Volea (el compañero hace un centro)
4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar).
Gana el jugador que haya marcado más goles. Intermitente en 20-40 (durante 6 minutos). 20 segundos de ejercicio - 40 segundos de descanso (lo que da tiempo a cambiar los papeles y a prepararse).

Buscaremos calidad en los golpes y concentración.

EJERCICIO 14

12mn

conos
estacas
aros

25 x 25m

12-16
jugadores

2 equipos de 8 jugadores (o 7 ó 6, según el número de jugadores disponibles).
Trabajo intermitente, por ejemplo 60-30 (60 segundos de trabajo, 30 segundos de recuperación).
Un equipo en conservación y otro alternando pressing y carrera. los equipos cambian de rol después de cada tiempo de trabajo.
→Ejemplo aquí: El equipo de granate está en retención de balón 8 contra 4 (y recuperación activa). El equipo de amarillo se divide en dos: 4 jugadores presionando 4 jugadores haciendo trabajo de apoyo y carrera. Los 8 jugadores amarillos alternan los papeles (presionar y correr) en el descanso (es decir, 30 segundos de presionar y 30 segundos de correr/apoyar). Después de 60 segundos de trabajo, recuperación de 30 segundos entonces el equipo amarillo cambia a retención de balón (y recuperación activa), el equipo granate cambia a presionar y correr. Etc... Por ejemplo, durante 12 minutos.

Se buscará la calidad en los ejercicios y una alta concentración.

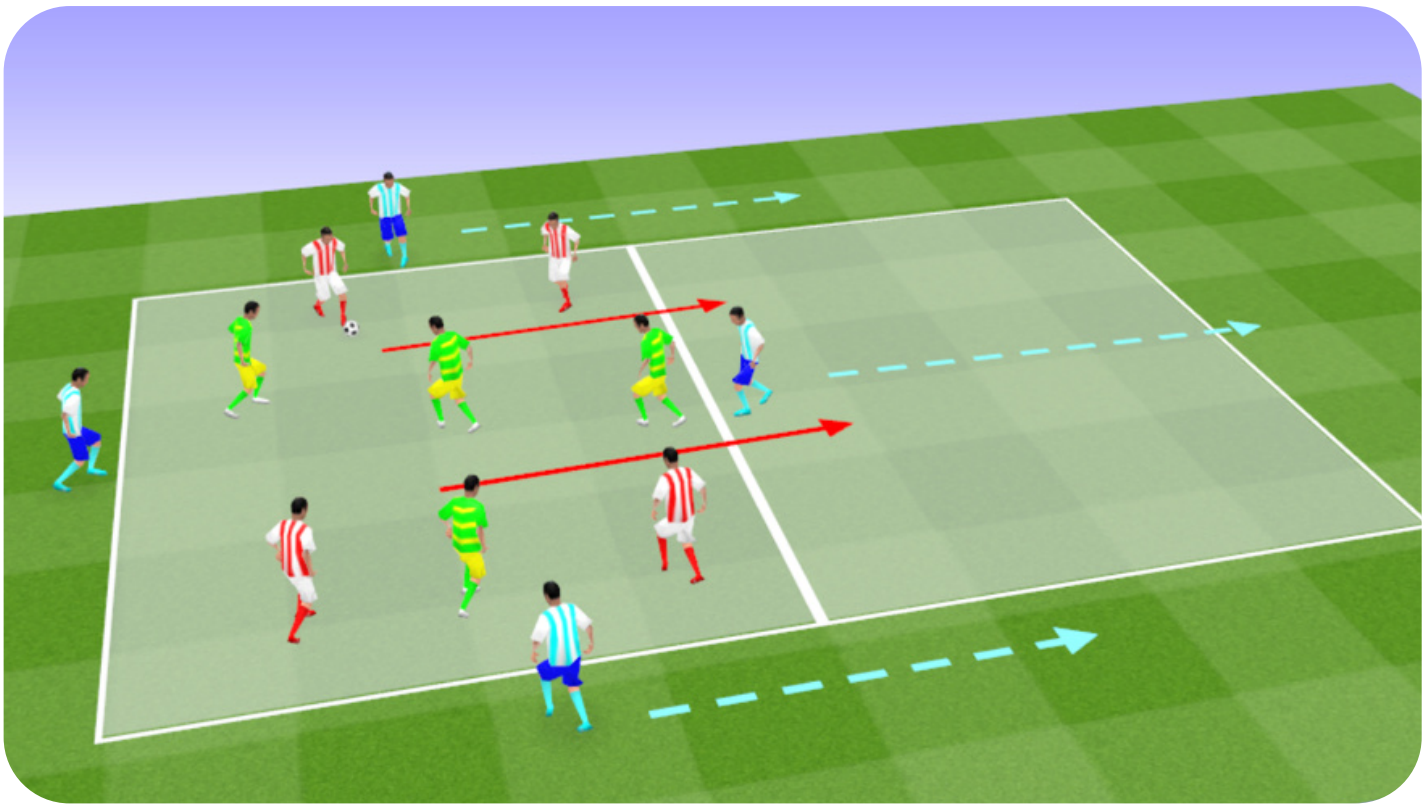
10mn

ninguno

20 x 15m

12 jugadores

EJERCICIO 15



3 equipos de 4 jugadores.

2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo).
Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona.
2 equipos en 4 contra 4 en una zona.
El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto.
Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona.
El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación de superioridad numérica (8 contra 4) y trabajar el desplazamiento de una zona a otra.

Se buscará la calidad en el pase y la concentración.

12mn

conos

media cancha

12-16 jugadores

EJERCICIO 16

Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo.
En media cancha por ejemplo.

7 contra 7.

Dibujar varias zonas (aquí 4).

Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas.

Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.

12 minutos por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad y concentración.

10mn

conos

25 x 25m

12 jugadores

EJERCICIO 17

2 equipos de 4 jugadores.

1 zona de 25m x 25m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo).
4 contra 4 en la zona y 4 jugadores en "apoyo" en los laterales.
El equipo en conservación debe realizar 10 pases consecutivos (por ejemplo), para anotar un punto utilizando al menos 3 jugadores en apoyo.
12 minutos, cambiar los jugadores de apoyo cada 3 minutos por ejemplo.

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

Se buscará la calidad en el pase y la concentración.

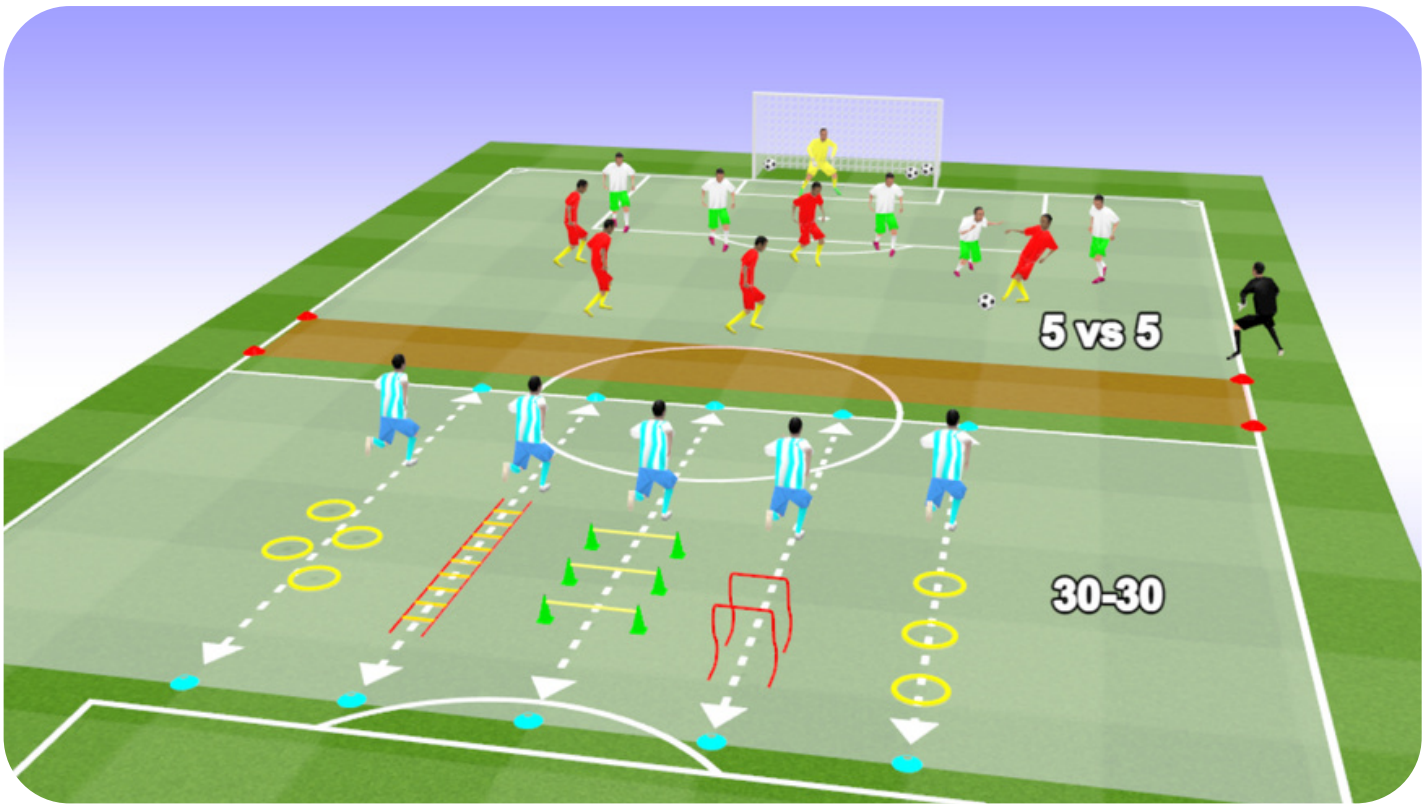
EJERCICIO 18

15mn

conos
escaleras
vallas
aros

cancha

12-16
jugadores



Alternancia de juegos reducidos y trabajo de carrera intermitente.

3 equipos de 5 jugadores (por ejemplo).
Un equipo defiende su portería (aquí en blanco), puede anotar un punto por balón parado en la zona roja del adversario. Uno que ataca la portería grande (aquí en rojo).
Un equipo que hace trabajo intermitente (aquí en azul).

Ejemplo: 5 minutos de juego para los equipos participantes en el partido reducido. 5 minutos de trabajo intermitente en 30-30 por ejemplo (30 segundos de carrera, 30 segundos de recuperación) para el equipo que realiza el trabajo de carrera.
Puedes incorporar talleres de fuerza o coordinación para el trabajo intermitente. Cambia de rol cada 5 minutos durante 15 minutos.

Se buscará un alto nivel de intensidad y concentración.

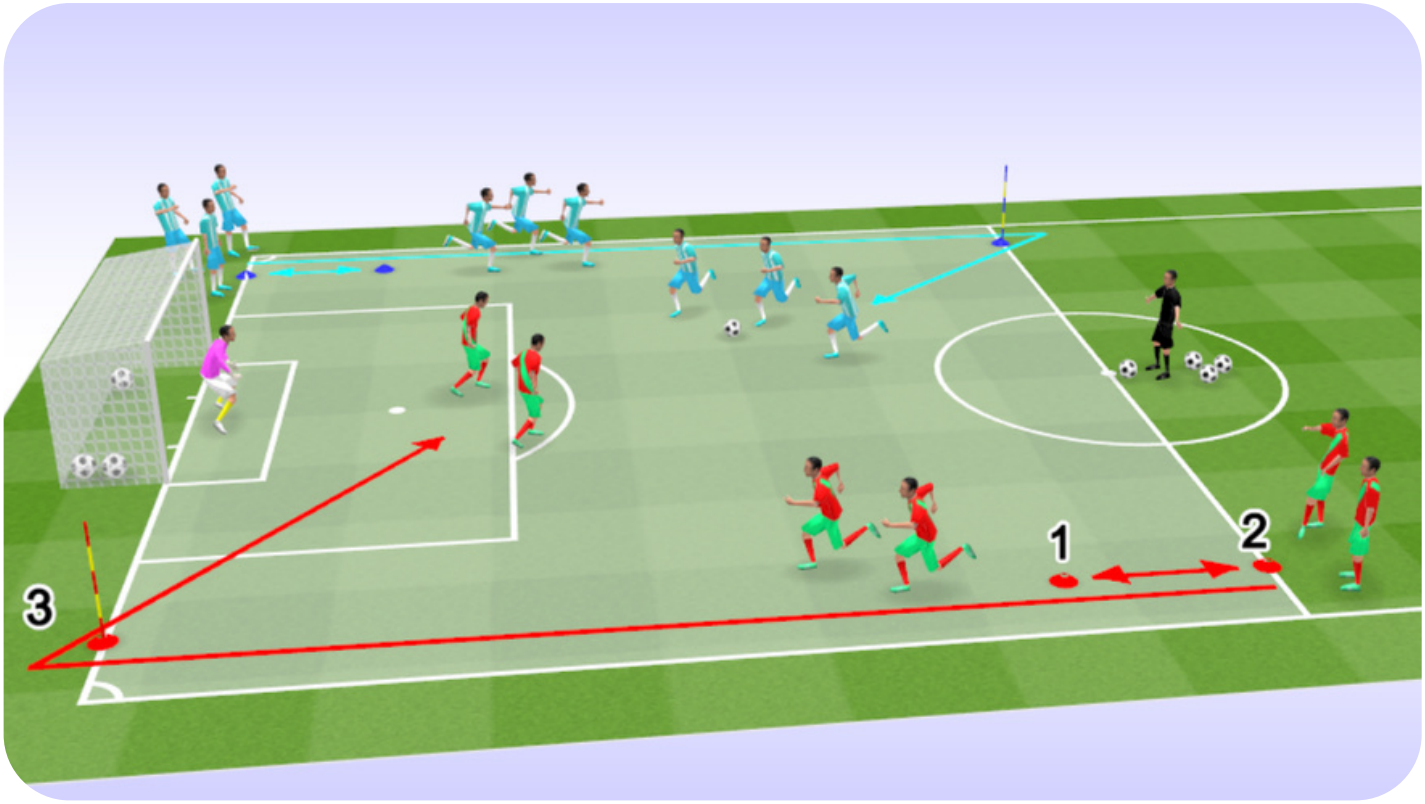
10mn

conos

media cancha

12-16 jugadores

EJERCICIO 19



3 contra 2.

3 atacantes contra 2 defensas.

Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición.

Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo.

Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.

45 segundos de tiempo mínimo de recuperación entre 2 pases.

Se buscará un alto nivel de intensidad y concentración.

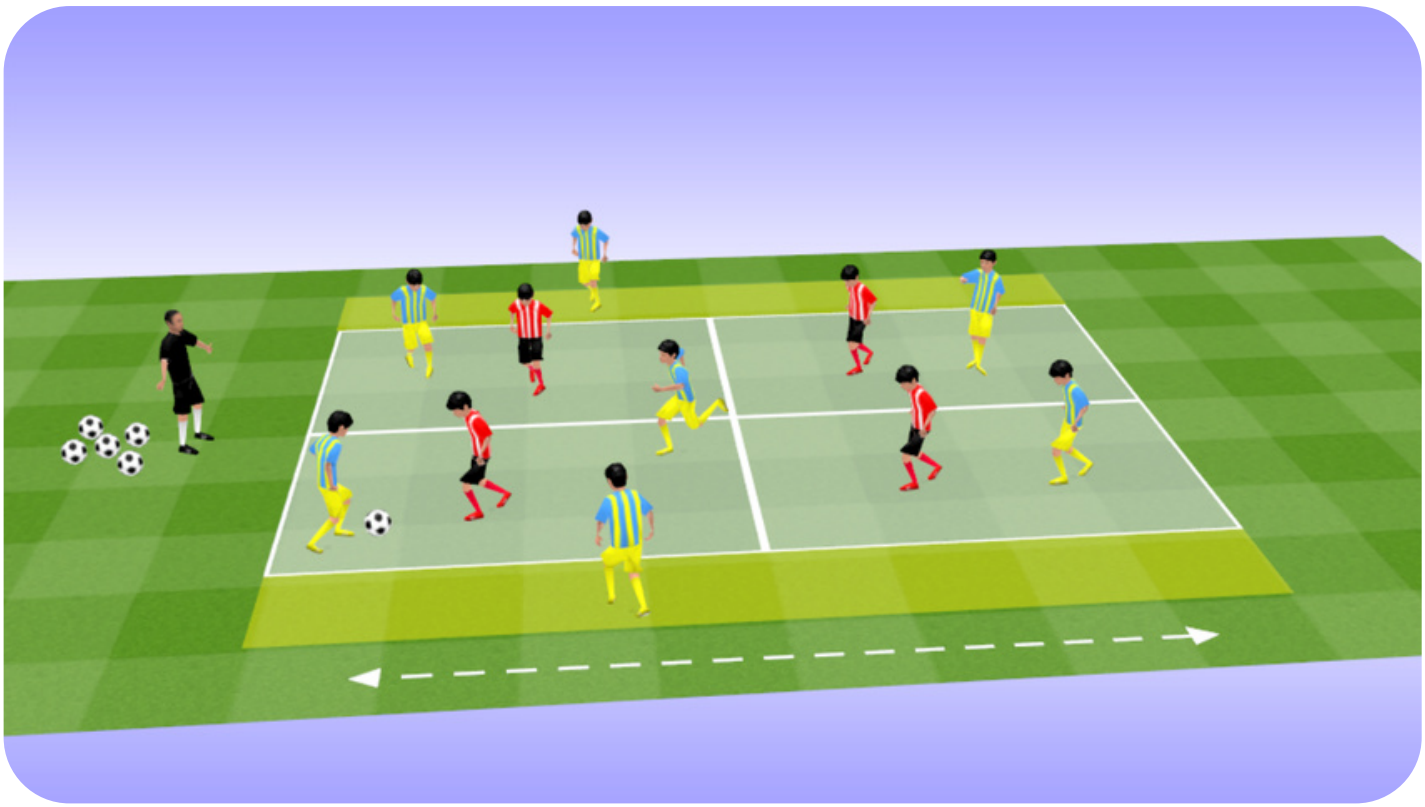
12mn

conos

15 x 15m

10-16 jugadores

EJERCICIO 20



4 casillas, 2 equipos.
5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing.

El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo.

El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla.

El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.

4 veces 3 minutos por ejemplo.

Cambio de roles cada 3 minutos, por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad y concentración.

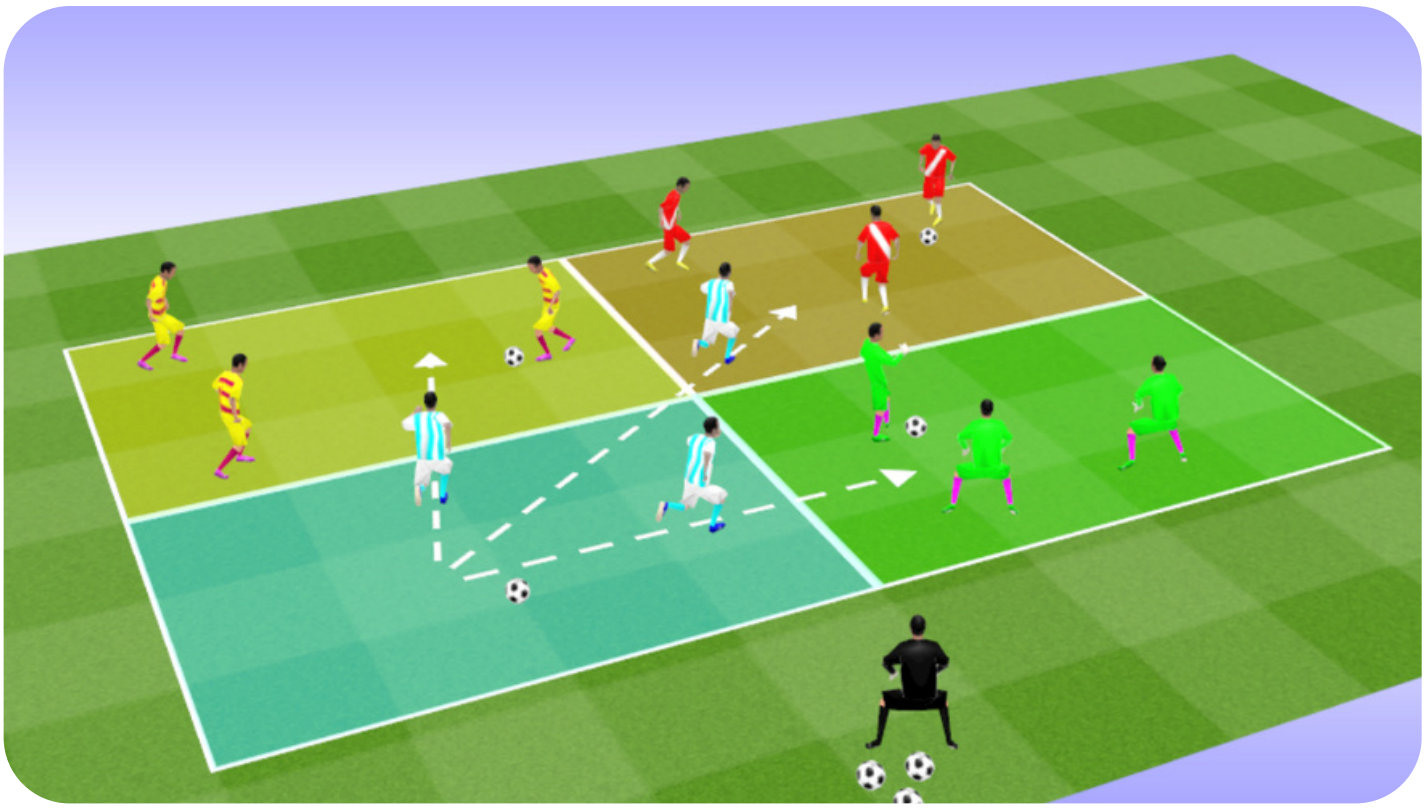
10mn

conos

20 x 15m

8-16 jugadores

EJERCICIO 21



4 equipos de 3 jugadores en 4 cuadrados definidos.

En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón.

Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa).

En cuanto el jugador toca el balón anota un punto.

Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.

10 minutos por ejemplo.

Se buscará una alta intensidad.

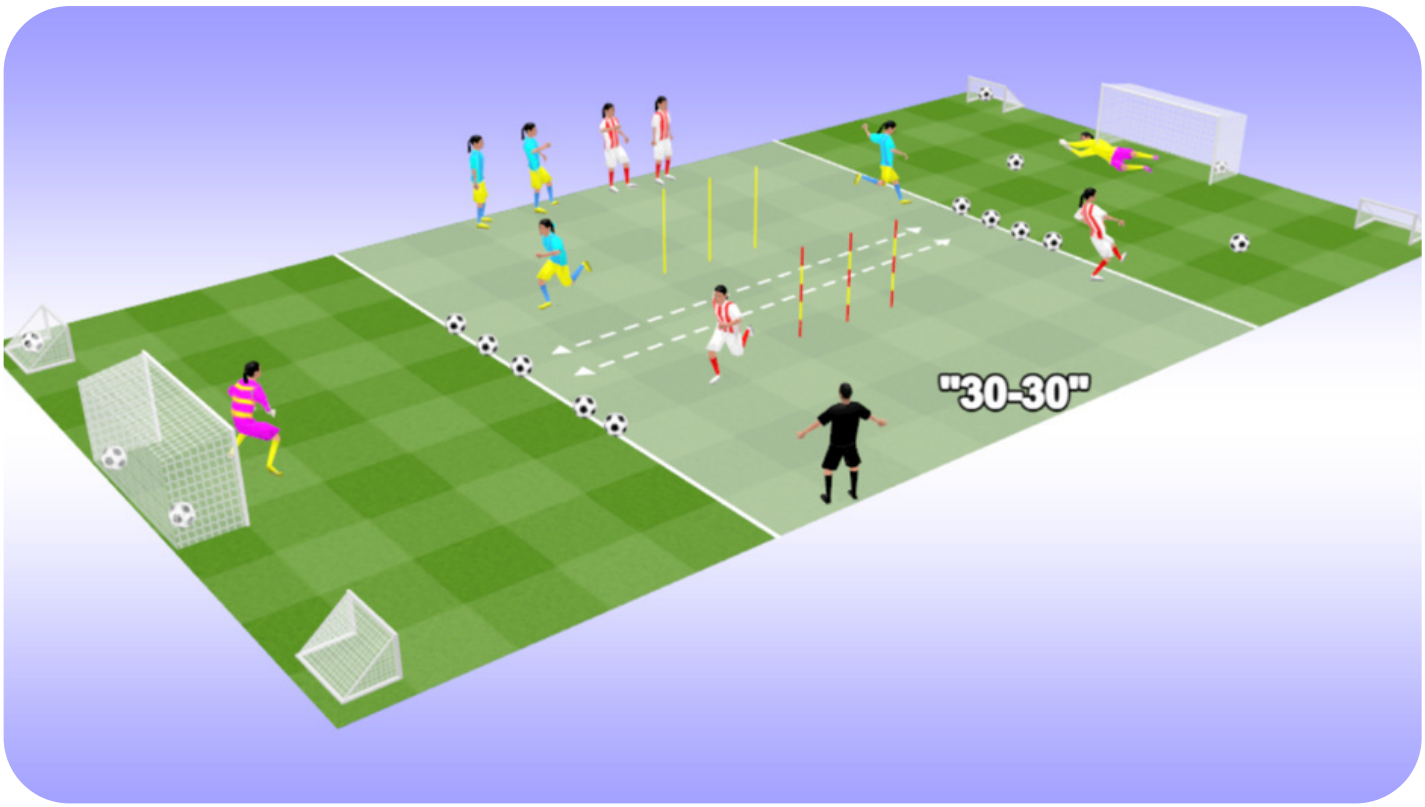
8mn

conos
estacas

cancha

8-16
jugadores

EJERCICIO 22



Los jugadores van y vienen con apoyo o trabajo de fuerza en el centro del campo y luego tiran a cada lado del campo.

Los jugadores alternan un tiro a la portería y un tiro a una de las 2 mini porterías colocadas a los lados.

En forma de 30-30 por ejemplo...

30 segundos de trabajo (carrera y golpeo) y luego 30 segundos de descanso...

Durante 8 minutos por ejemplo.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

15mn

conos

media-cancha

10-16 jugadores

EJERCICIO 23

Conservación 5 contra 2 y 7 contra 7.
Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7.
2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo).

1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón.
1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.

A continuación, juego de 7 contra 7 durante 5 minutos.

Posibilidad de marcar después de 10 pases seguidos en una de las 2 porterías pequeñas.
Luego 5 contra 2 durante 2 minutos y de nuevo 5 minutos a 7 contra 7.

Se buscará una alta intensidad.

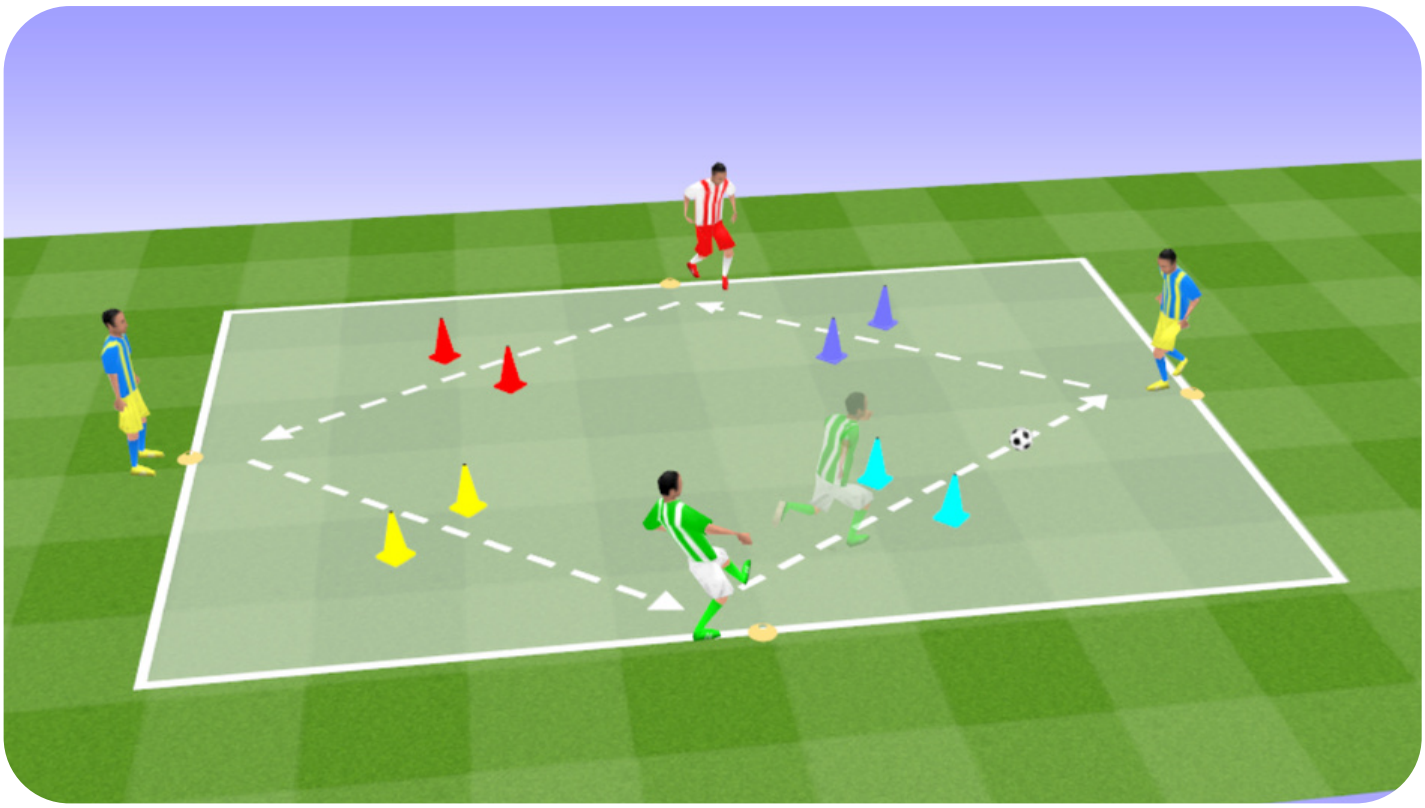
12mn

conos marcadores

15 x 15m

3-6 jugadores

EJERCICIO 24



En grupos de 3 o 4 por ejemplo (en triángulo o cuadrado).

Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero.
Esto permite trabajar la precisión del pase.

Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo.

Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

12mn

conos

media cancha

12-16 jugadores

EJERCICIO 25

2 equipos.
6 contra 6 con 2 porteros.

Cuando un equipo marca, 2 de sus jugadores deben rodear los postes colocados hacia la portería contraria.

El equipo contrario puede entonces contraatacar rápidamente en superioridad numérica (6 contra 4), el tiempo que tardan los jugadores en volver a sus posiciones.

El equipo en inferioridad numérica debe por tanto organizarse rápidamente para oponerse a la progresión del adversario.

2 por 6 minutos, por ejemplo.

Se buscará una alta intensidad.

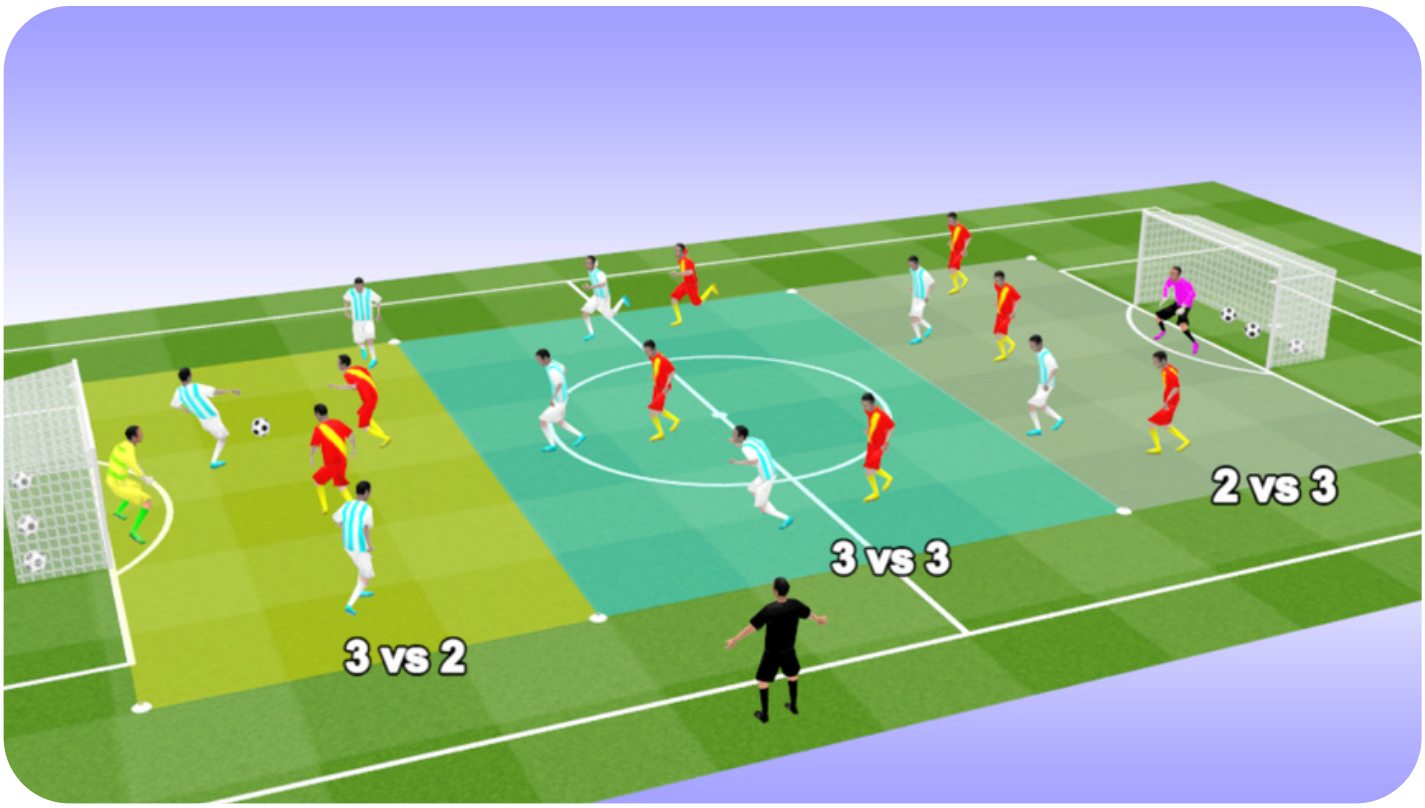
12mn

conos

20 x 20m

10-16 jugadores

EJERCICIO 26



Juegos reducidos, por zonas, de diferentes formas en el mismo partido.

9 contra 9 con división del campo en 3 zonas.
Juegosreducidos 3 contra 2 en la zona defensiva, 3 contra 3 en el centro del campo y 2 contra 3 en la zona ofensiva.

Puedes adaptar las instrucciones y las condiciones del juego (tamaño de los campos, tiempo de juego, etc.) en función de tus objetivos de trabajo.

Se busca un alto nivel de concentración.

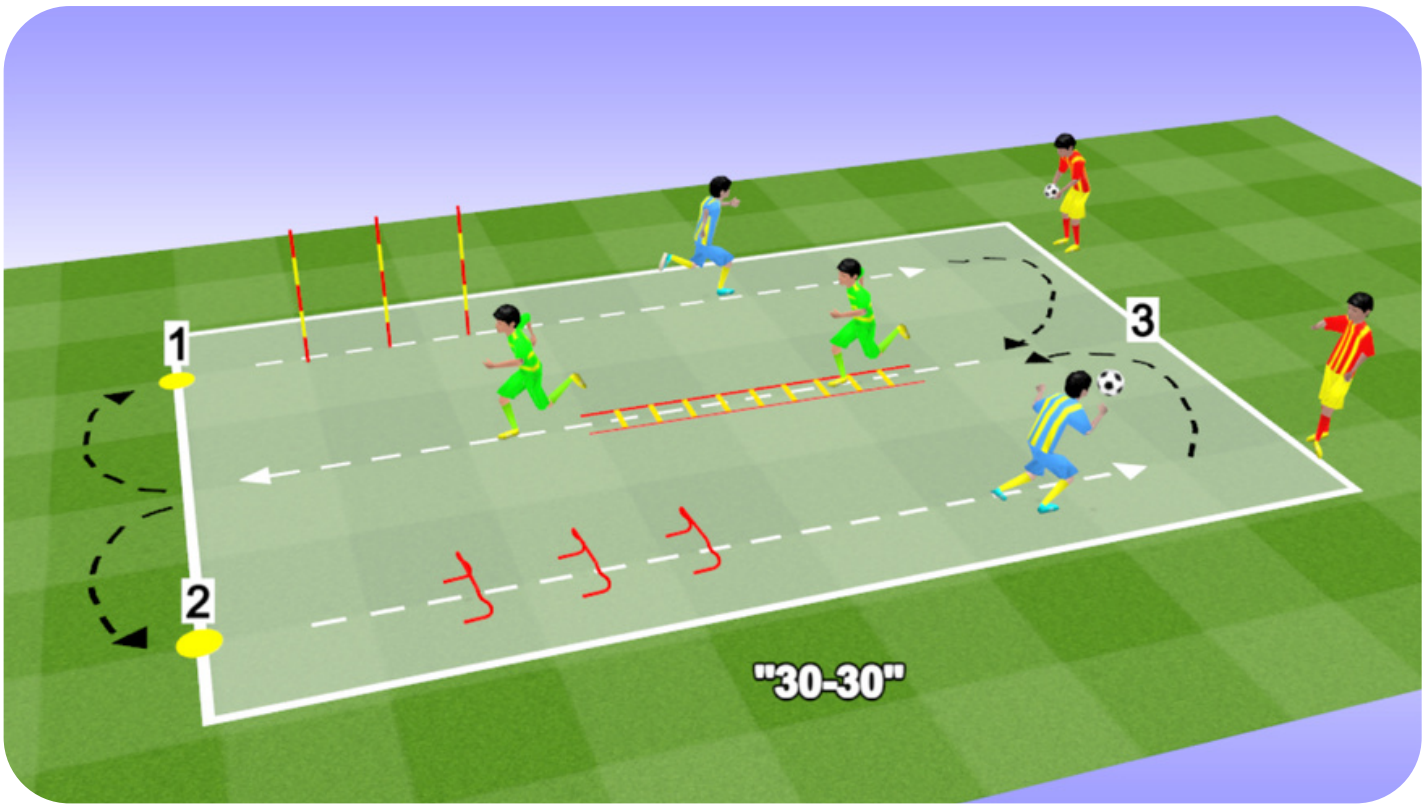
EJERCICIO 27

16mn

conos
aros
vallas
estacas

20 x 15m

6-12
jugadores



Resistencia (potencia) en forma de 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, malabarismo o pase corto entre los bloques).
Los números 1 y 2 empiezan, luego situación con balón, luego vuelta por el número 3 (durante 30 segundos):
1/ Eslalon entre las estacas y correr
2/ Salto sobre pequeñas vallas y correr
Luego situarse con el balón (volea, o pase o toque, pase, cabeza... variar las situaciones)
Luego volver
3/ Secuencia de pasos en la escalera de agilidad y correr
y se vuelve a empezar el turno durante 30 segundos.
2 X 8mn por ejemplo.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

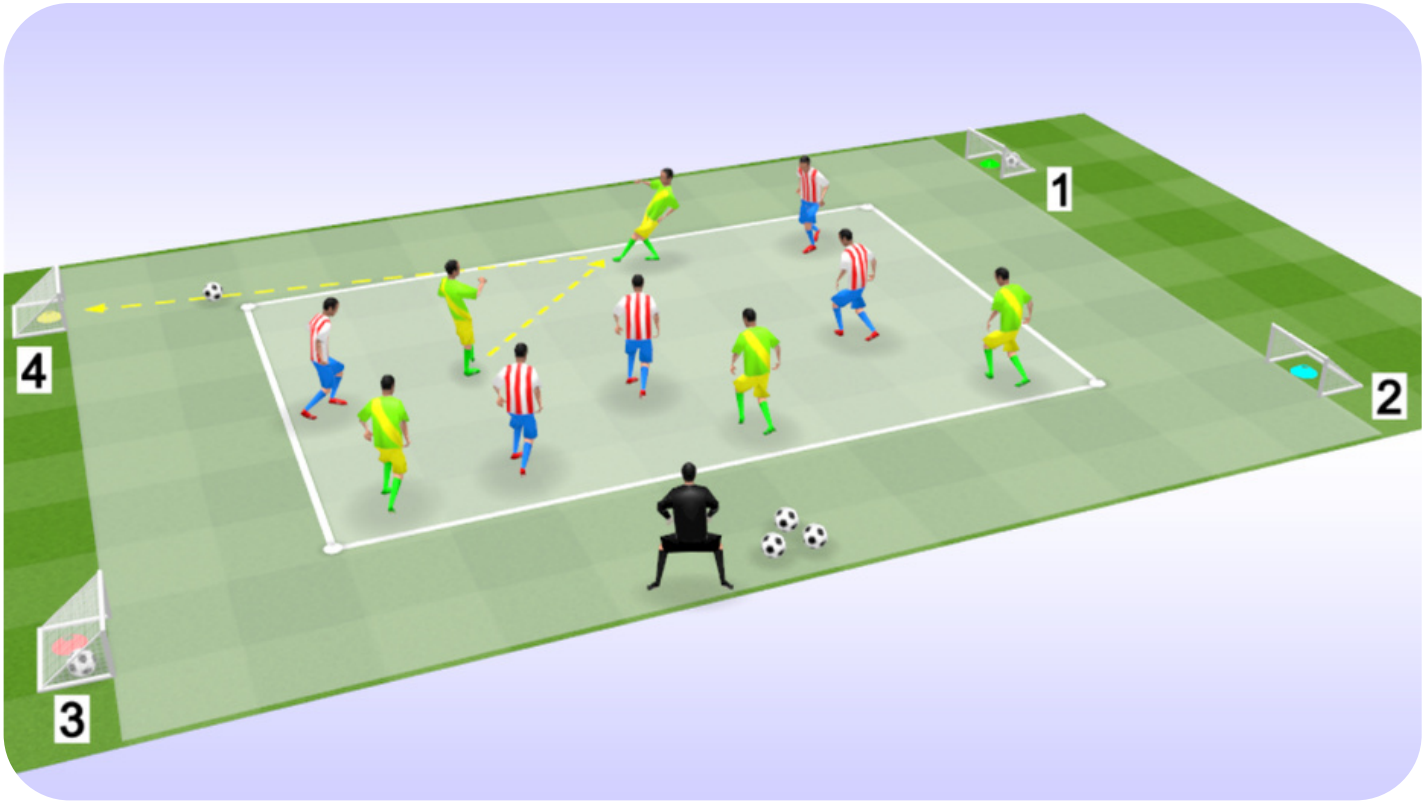
10mn

conos
mini porterías

20 x 25m

10-16
jugadores

EJERCICIO 28



Juegos reducidos.
Un área central con un 5 contra 5.
4 mini porterías a los lados.
Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque.
Cada equipo que consiga golpear se anota un punto.
Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo.
Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería.

Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color.
El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.

Se buscará una alta intensidad.
Coloque unos balones alrededor de las canchas para ahorrar tiempo y reducir la intensidad.

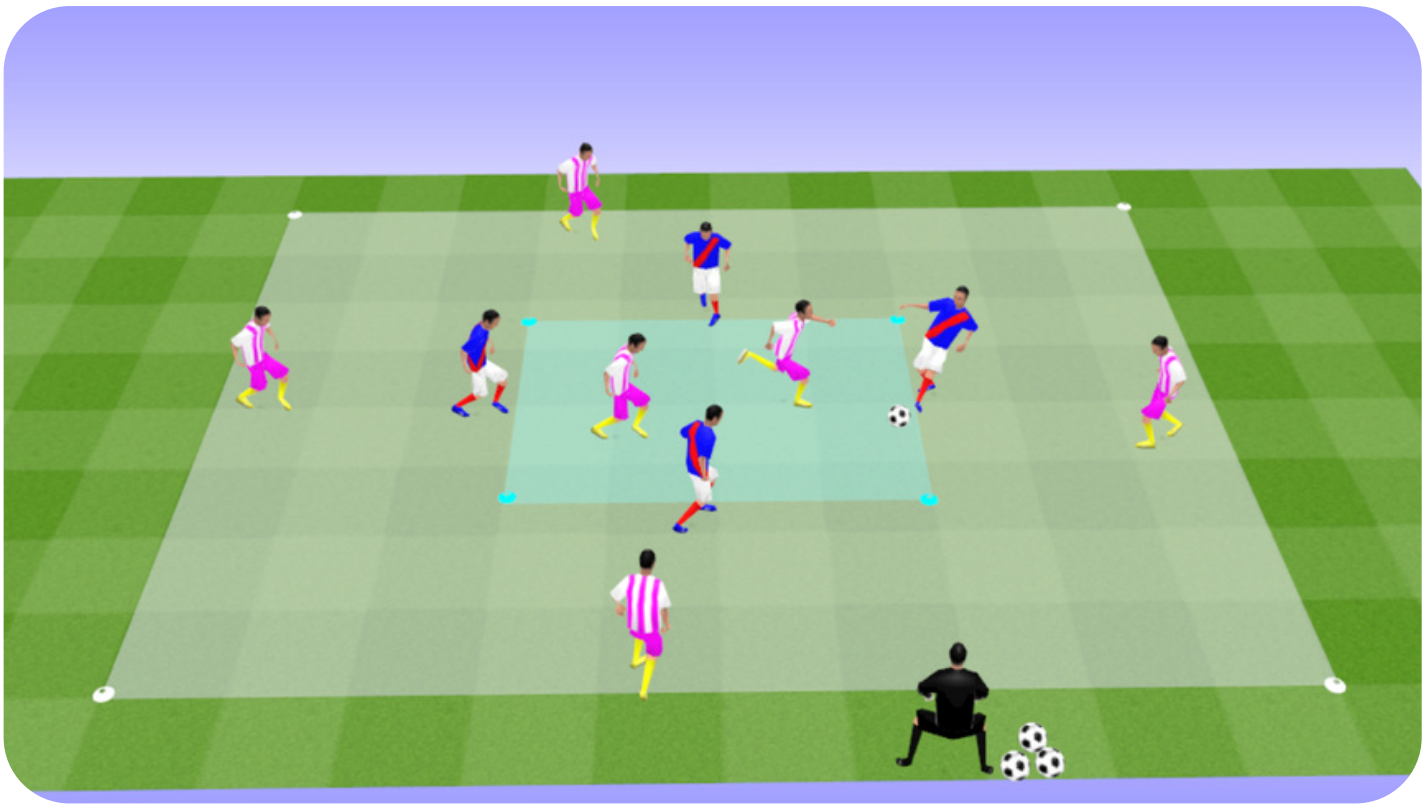
8mn

conos

20 x 25m

10-16 jugadores

EJERCICIO 29



Juegos reducidos y transiciones.

Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6.

El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí).

En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4.

Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...

Variar los papeles cada 3 minutos.
2 x 4 minutos.

Se buscará una alta intensidad.
Coloque unos balones alrededor de las canchas para ahorrar tiempo y reducir la intensidad.

EJERCICIOS VELOCIDAD

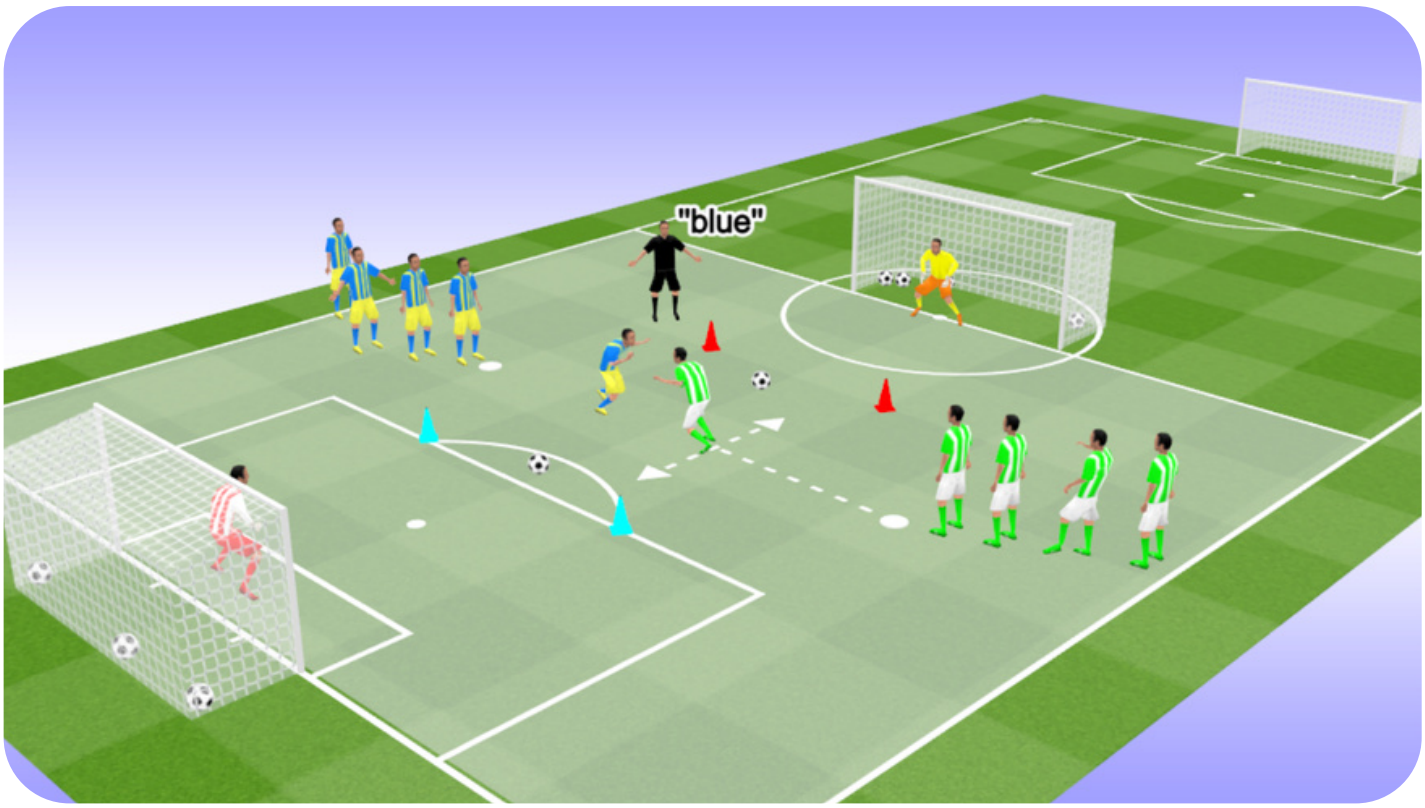
5mn

conos

media cancha

10-16 jugadores

EJERCICIO 30



Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores).
Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar.
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 deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información.
Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de la salida) 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 golpee.

Se buscará una alta intensidad.

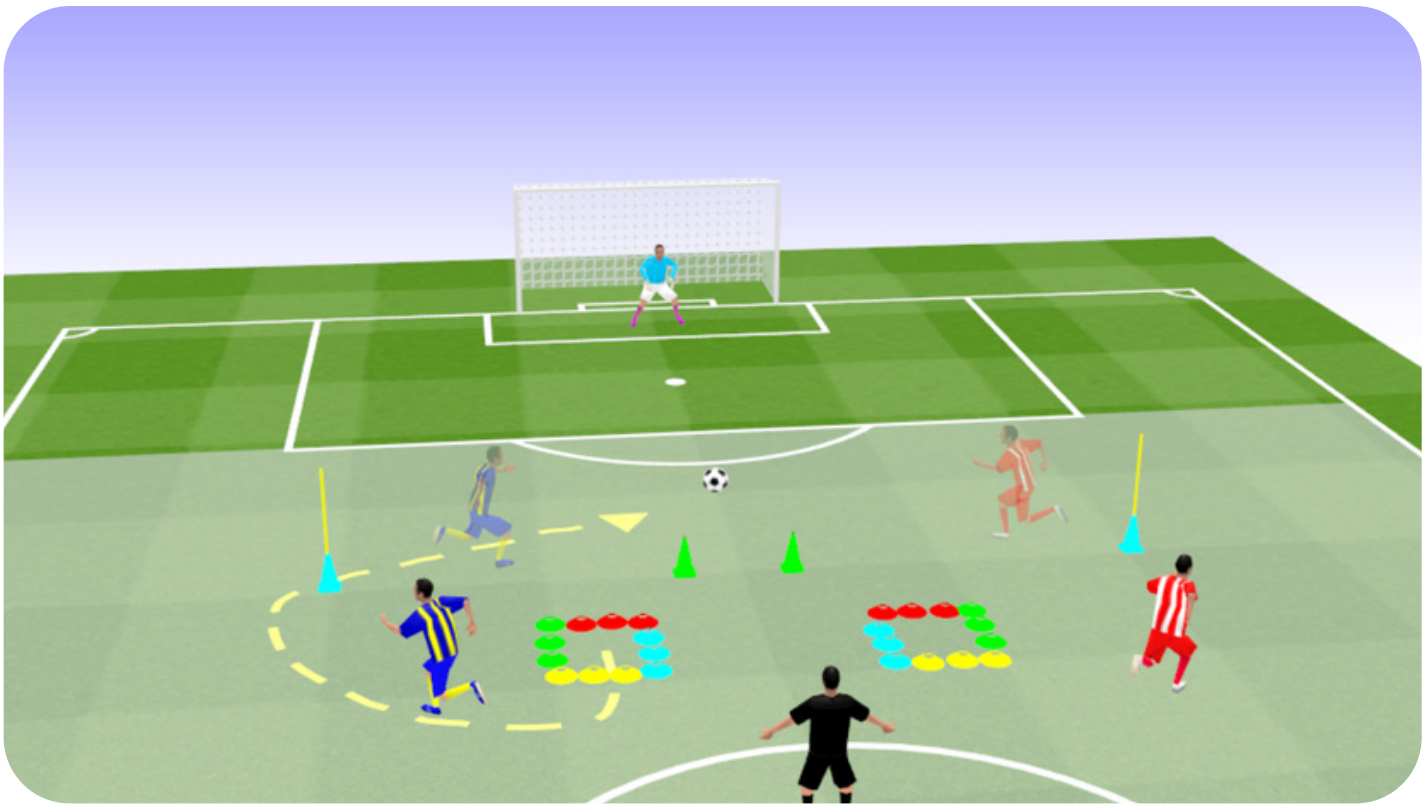
5mn

conos
estacas

media cancha

2-12
jugadores

EJERCICIO 31



2 jugadores en duelo.
Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores.
El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota).
Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla.
Azul: el jugador debe rodear el marcador azul.
Verde: el jugador debe rodear el marcador verde.
Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón.
A continuación, duelo y patada.
Variaciones: varía la colocación de las estacas para cambiar los patrones de carrera, varía las distancias de carrera, añade más colores, haz el ejercicio con más jugadores... las posibilidades son numerosas.

Se buscará una alta intensidad.

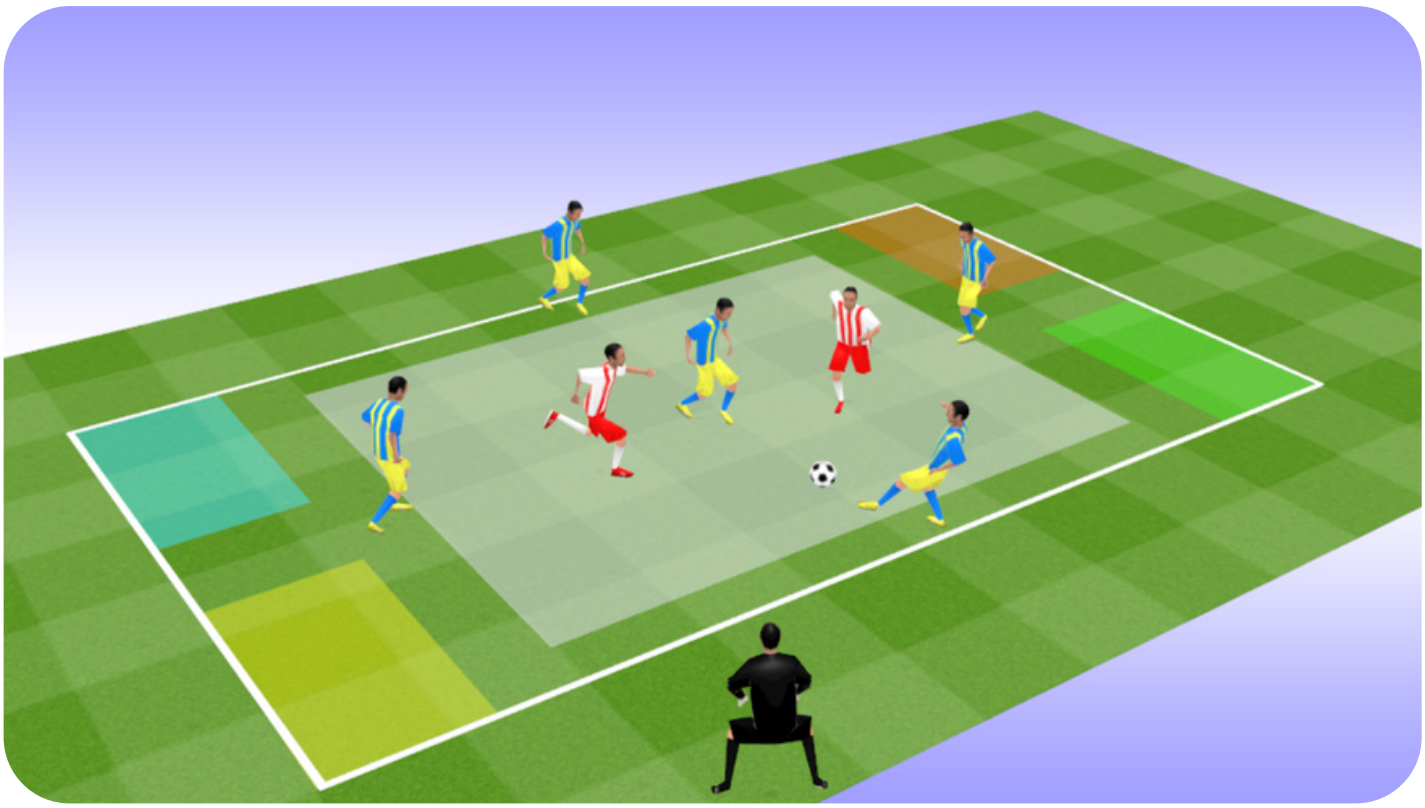
5mn

conos

25 x 15m

5-12 jugadores

EJERCICIO 32



He aquí una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción.

Rondo en 5 contra 2 por ejemplo.

4 zonas de diferentes colores a los lados.

En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado.

Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.

Se buscará una alta intensidad.

EJERCICIO 33

5mn

conos
estacas
mini porterías

media cancha

8-16
jugadores

Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros.
Se asigna un número a cada uno.
En duelo.
El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números).
Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado.
Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería.

Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida. Justo antes de que los jugadores lleguen al punto de partida, el entrenador anuncia un nuevo color, luego el entrenador anuncia "balón", los jugadores deben entonces esprintar y chutar.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

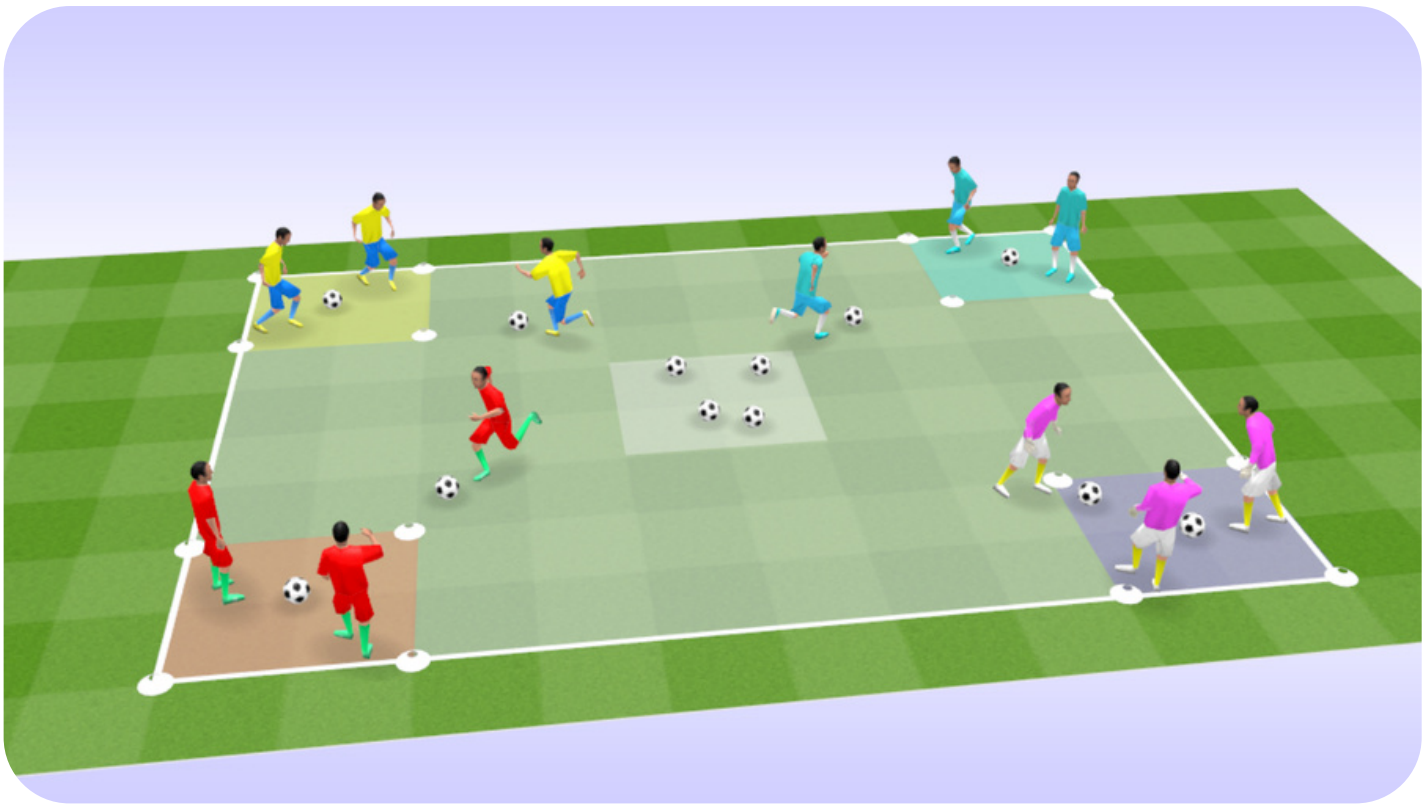
5mn

ninguno

20 x 20m

9-15 jugadores

EJERCICIO 34



4 equipos de 3 jugadores (por ejemplo).

Un equipo en cada esquina de un cuadrado.
Una zona por equipo.
Coloca globos en el centro de un cuadrado.

El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...).
En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo 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.

Se buscará una alta intensidad.

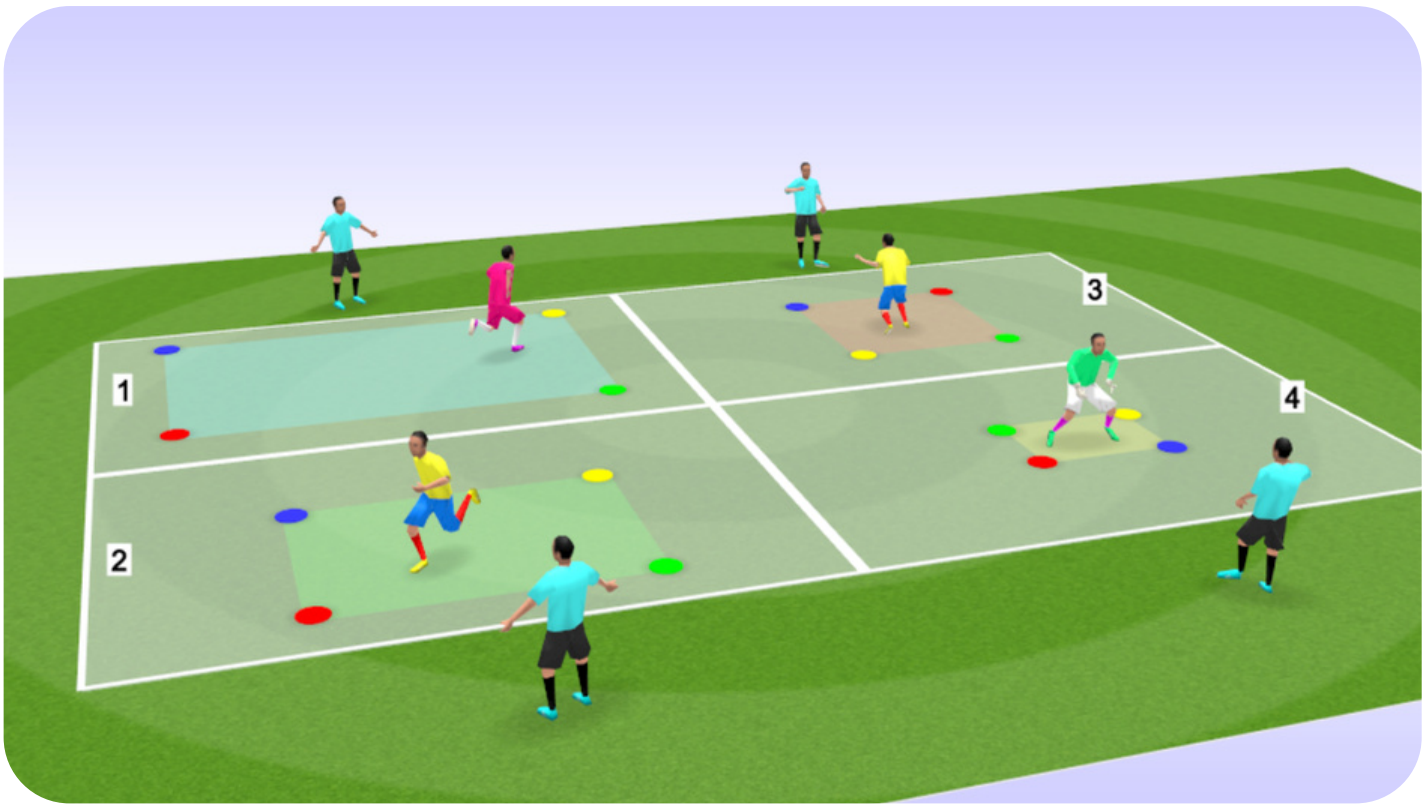
5mn

conos

15 x 25m

8-12 jugadores

EJERCICIO 35



Velocidad de reacción.
El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero.
"El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color.
No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente.
Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador.
Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores).
Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación larga (45 segundos, por ejemplo). Se puede variar el tamaño de los cuadrados, los colores (4,5,6 colores...), poner limitaciones, utilizar un elástico de fuerza.
Las posibilidades de ejercicios son muy amplias.

Se buscará una alta intensidad.

5mn

conos

media cancha

6-10 jugadores

EJERCICIO 36

2 equipos en 2 casillas.

Cada jugador de ambos equipos tiene un número.

El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón.
Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4).

Luego duelo y patada.

4-5 pases por jugador.
45 segundos de recuperación entre 2 pases.

Se buscará una alta intensidad.

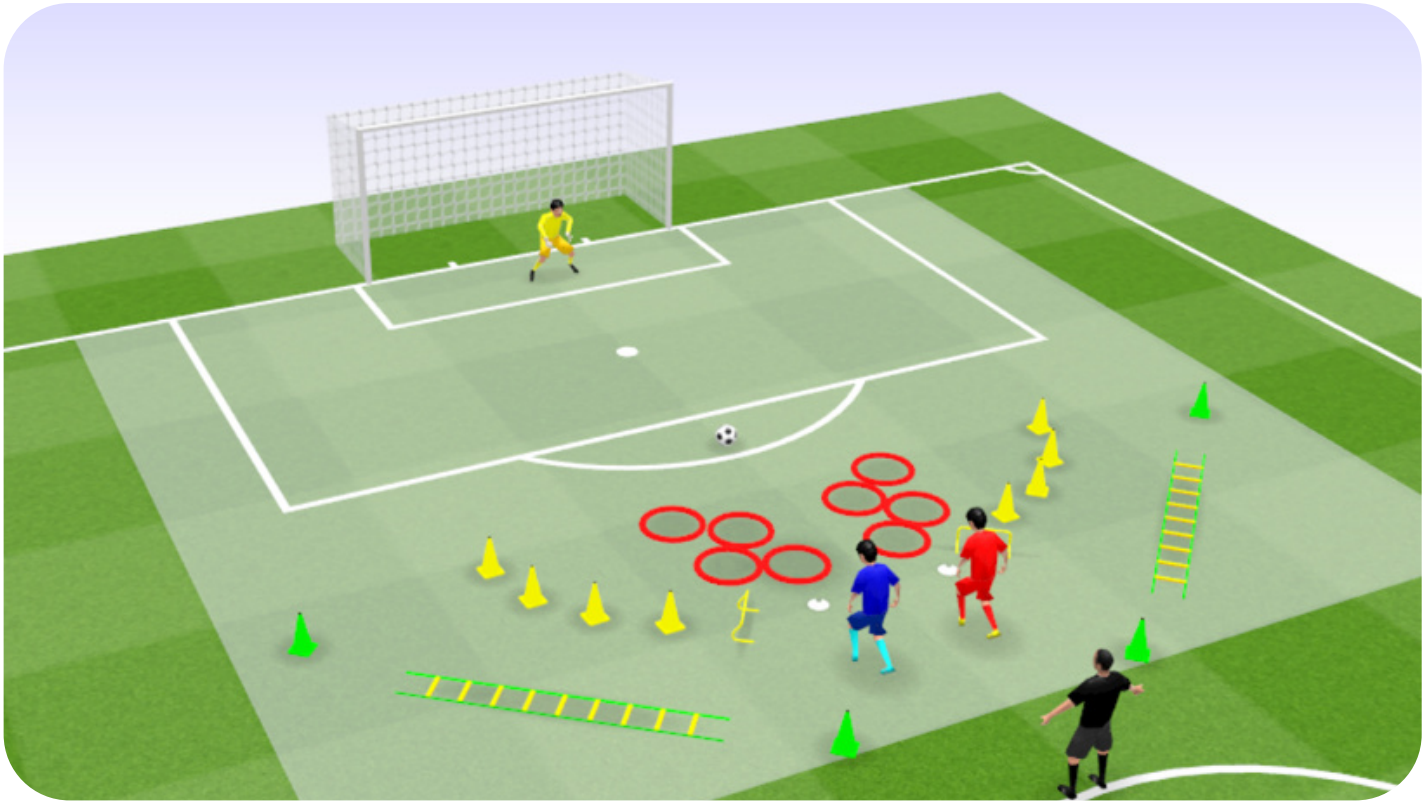
EJERCICIO 37

6mn

conos
aros
escaleras
vallas

media cancha

2-12
jugadores



Los jugadores se colocan en el bloque blanco a cada lado de un cuadrado.
Delante de ellos hay 3 pequeños talleres, cada uno con un color diferente.
El entrenador anuncia un color, tienen que reaccionar rápidamente, hacer el ejercicio del color anunciado y luego ir a coger el balón y marcar.
Rojo, el jugador tiene que hacer un trabajo de apoyo en los aros.
Amarillo, el jugador tiene que hacer su primer apoyo detrás de una pequeña valla y luego hacer un slalom entre los marcadores amarillos.
Verde, el jugador tiene que empezar en reversa y pasar detrás del cono verde luego acelerar y hacer un trabajo de frecuencia en la escalera de agilidad.

4-5 veces por jugador.
45 segundos mínimo de recuperación entre 2 pasadas.

Se buscará una alta intensidad.

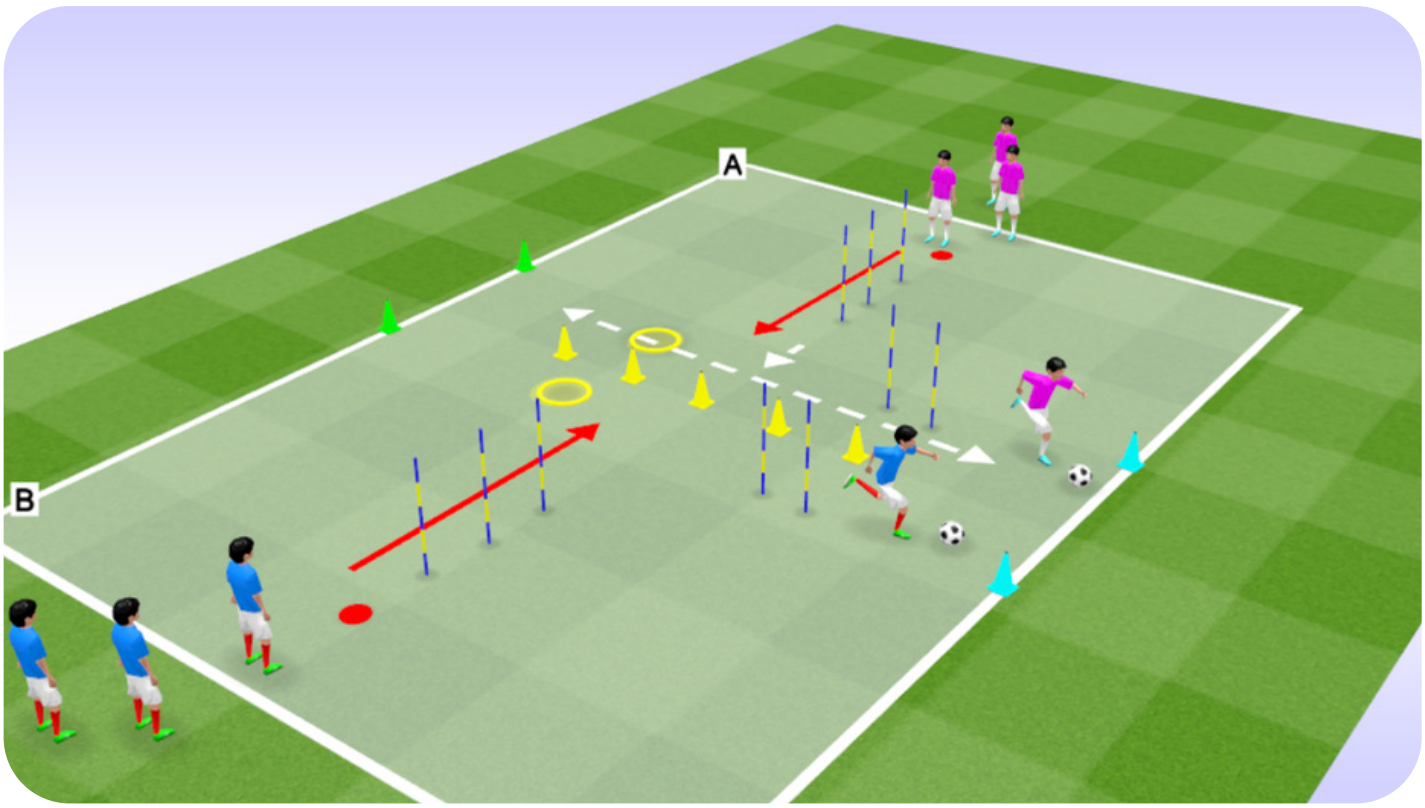
6mn

conos
mini porterías

15 x 15m

2
jugadores

EJERCICIO 38



Conducción y reactividad.

Comience con una tarea de conducción en slalom, entonces uno de los dos jugadores (designado antes del ejercicio) elige uno de los dos lados (a su derecha o a su izquierda) y debe cruzar la línea de meta el primero.
Puede fingir que va hacia un lado y luego hacia el otro.
El otro jugador debe pasarle antes de la línea de meta.
Dependiendo del lado elegido, el taller que los jugadores tienen que hacer antes de cruzar la línea de meta será diferente.
En el lado azul, los jugadores tienen que hacer un pequeño slalom entre las estacas. En el lado verde, los jugadores tienen que rodear un aro.

4-5 veces por jugador.
45 segundos mínimo de recuperación entre 2 pasadas.

Se buscará una alta intensidad.

EJERCICIOS FUERZA

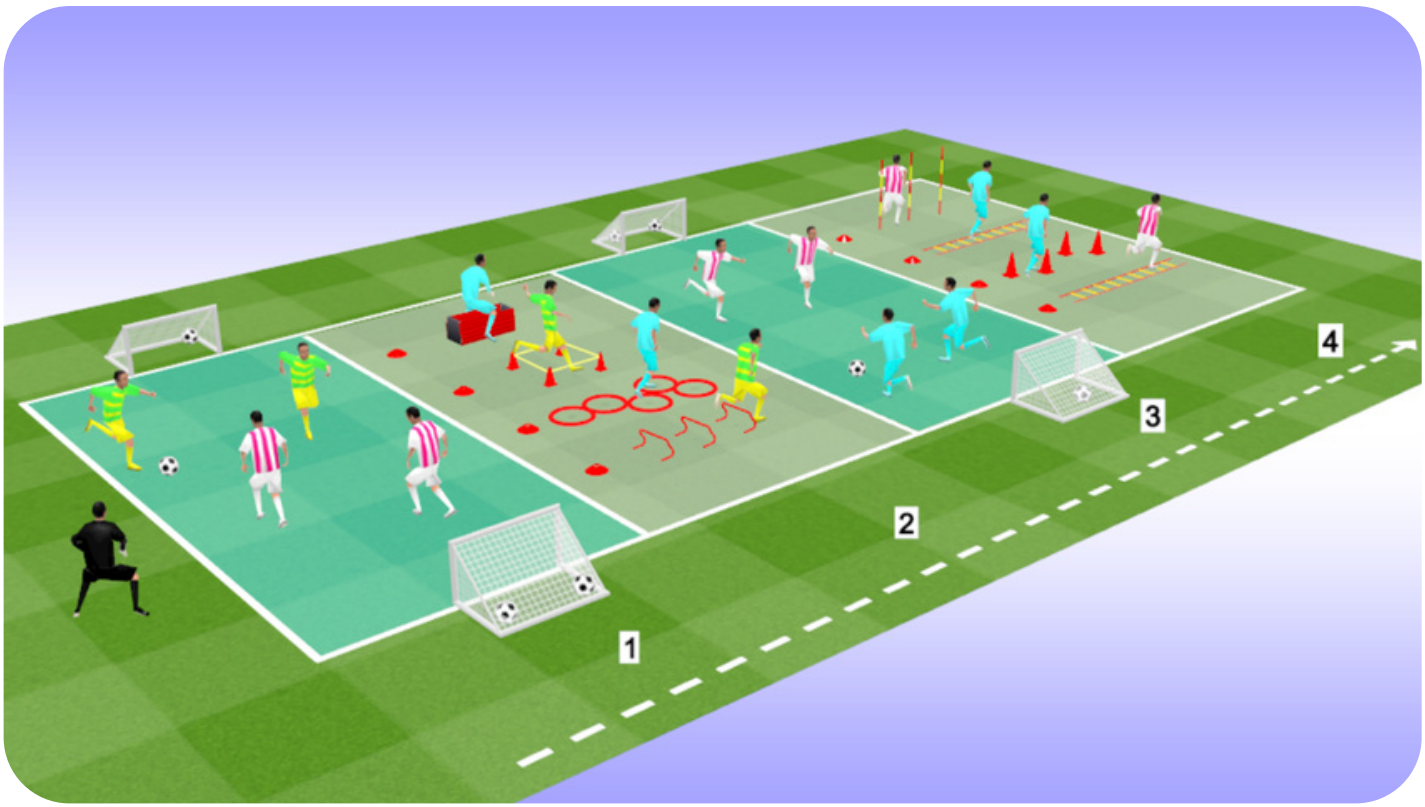
EJERCICIO 39

8mn

conos
mini porterías
aros
escaleras

30x15m

12-16
jugadores



Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo).

Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos.

2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3).
El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20-20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4).
Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.

2 veces 4 minutos con 2 minutos de recuperación entre 2 series por ejemplo.

Se buscará la calidad en la ejecución de los ejercicios.

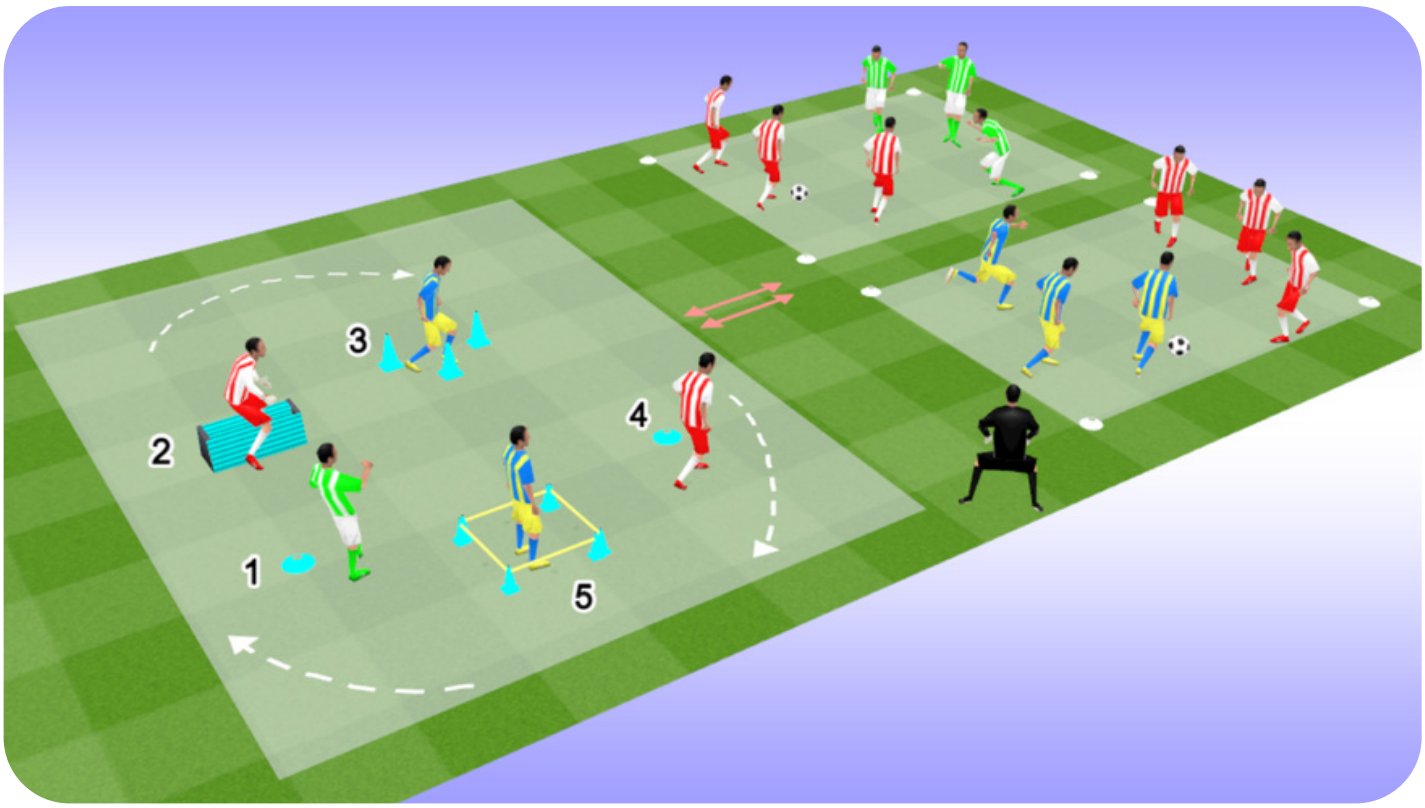
10mn

conos
vallas
banco

20 x 15m

10-16
jugadores

EJERCICIO 40



Una combinación de trabajo de fuerza y juegos reducidos.
Los talleres de fuerza :
Taller 1: estocadas
Taller 2: saltos verticales en bancoo
Taller 3: trabajo de apoyo (adelante atrás)
Taller 4: sentadilla
Taller 5: saltos derecha-izquierda delante-detrás
En forma de 15-15 (o 10-20..)

Juegos reducidos :
3 contra 3
2 minutos de juego, 1 minuto de recuperación
3 secuencias
Entrenamiento en circuito durante 3 minutos y luego juegos reducidos durante 7-8 minutos (por ejemplo)

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

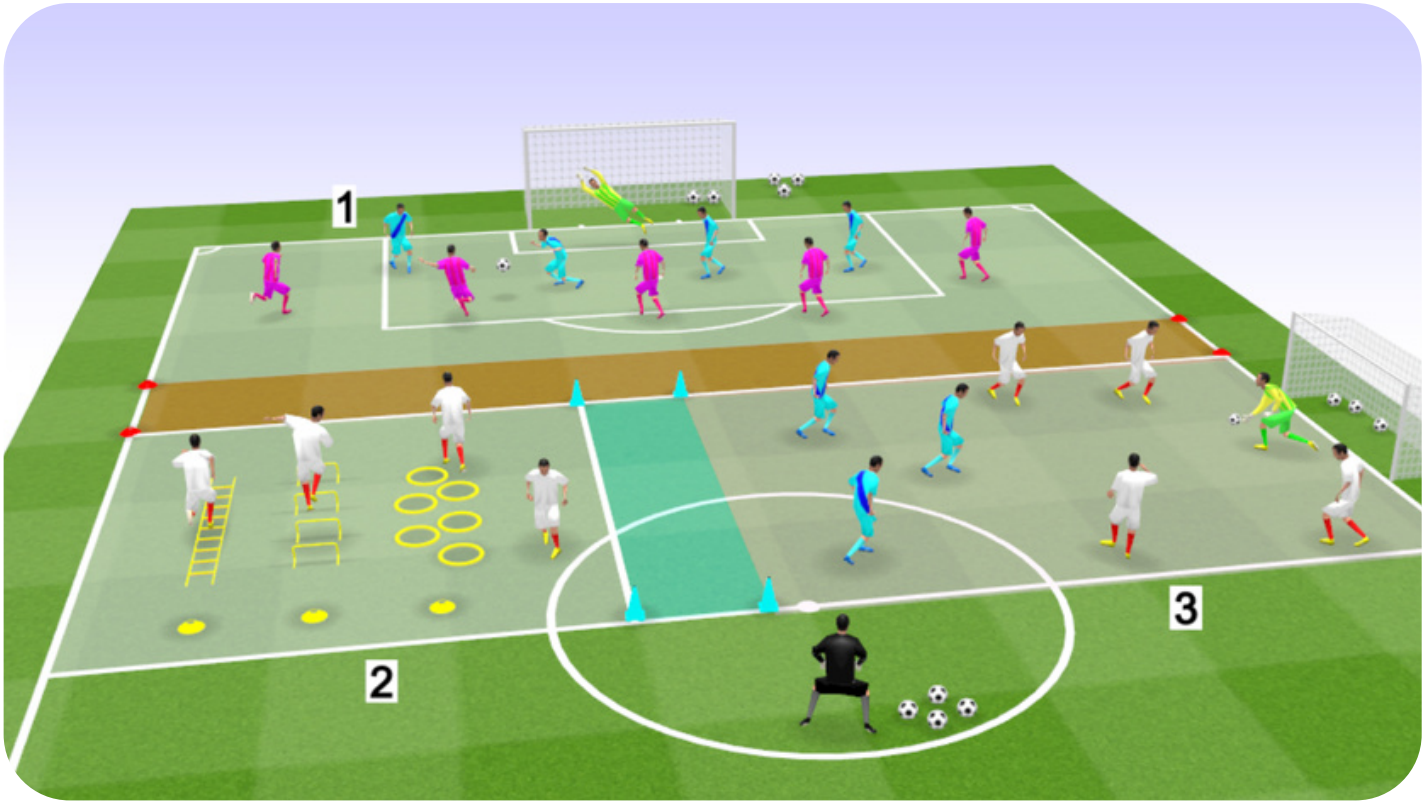
12mn

conos
vallas
aros

media cancha

10-16
jugadores

EJERCICIO 41



Juegos reducidos y trabajo de fuerza.
Ejemplo para un grupo de 20 jugadores. 3 talleres:
Taller 1: 5 contra 4. El equipo de 5 jugadores ataca la portería grande, el equipo de 4 jugadores debe anotar en la zona roja mediante stopball.
Taller 2: apoyo - fuerza. Apoyo y trabajo pliométrico (escalera de agilidad, vallas, aros, etc.), los jugadores pasan por todos los ejercicios.
Taller 3: 3 contra 4. El equipo de 3 jugadores ataca la portería grande, el equipo de 4 jugadores tiene que marcar en la zona azul mediante stopball.
6 minutos de juego para el campo 1 luego cambio de jugadores con los campos 2 y 3.
Son 6 minutos en el campo. 3 veces 2 minutos en los campos 2 y 3 (cambio de rol cada 2 minutos).
Por lo tanto, los jugadores pasan una vez en el campo 2 y dos veces en el campo 3.
12 minutos, por ejemplo.
Es posible hacer los ejercicios dos veces, es decir, 24 minutos.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

5mn

conos
vallas

20 x 15m

8-16
jugadores

EJERCICIO 42

Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza.
5-6 veces por ejemplo.
45 segundos de recuperación entre 2 pases.

Se buscará la máxima intensidad y compromiso.

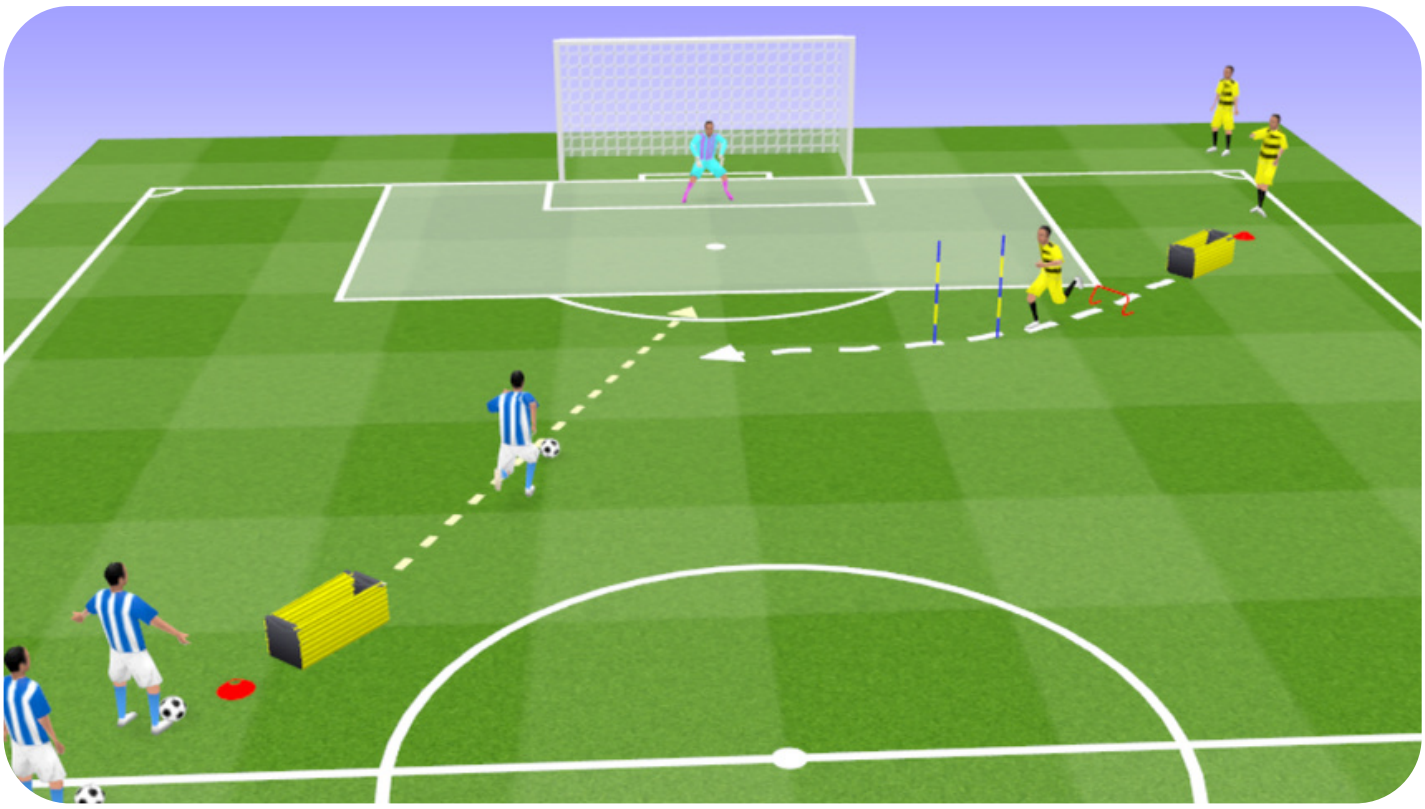
5mn

conos

media cancha

8-16 jugadores

EJERCICIO 43



Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón.
Duelo.
Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego :
Un atacante esprinta con el balón hacia la portería.
Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.

5-6 veces por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

EJERCICIOS PORTERO

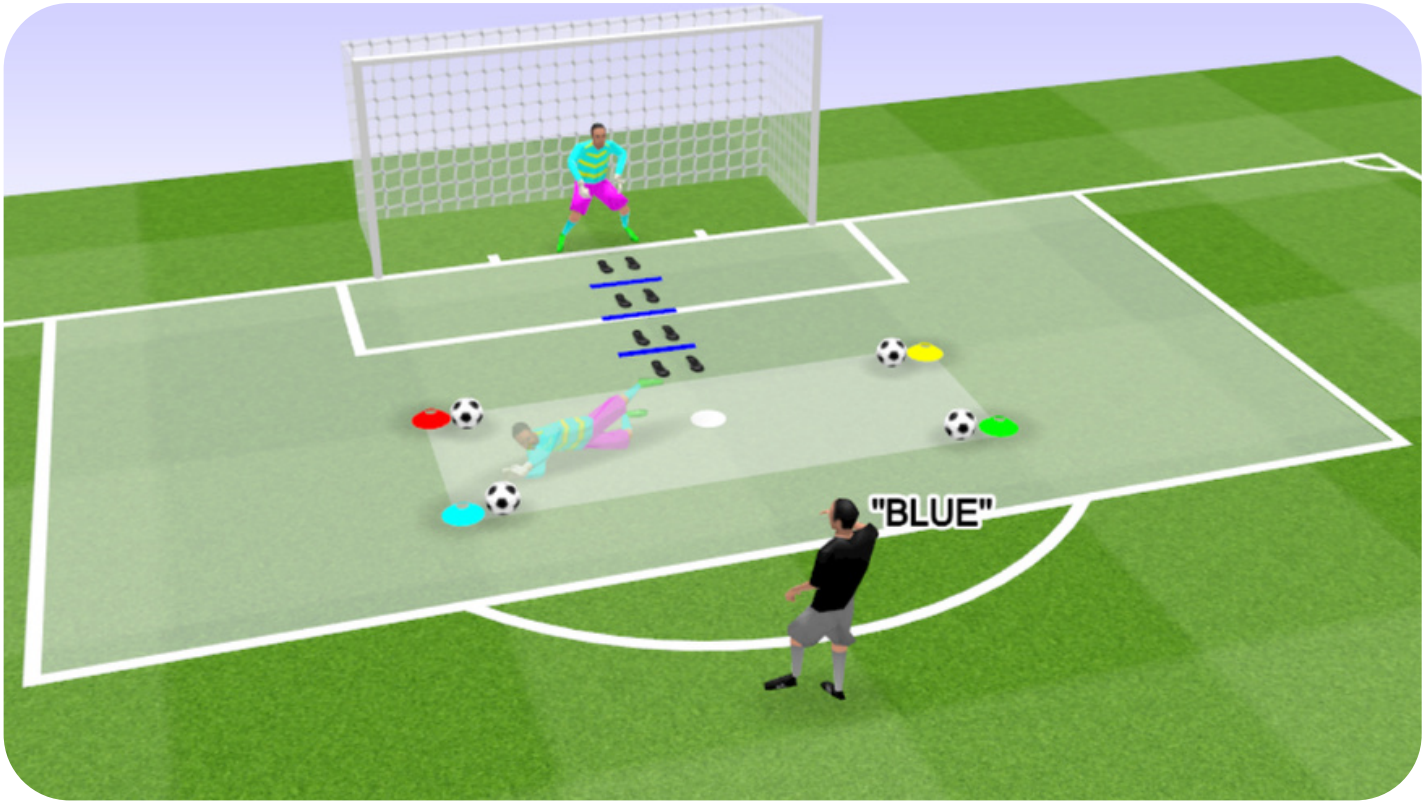
EJERCICIO 44

6mn

conos
marcadores
tablillas
vallas

área de penalti

1-2
jugadores



El portero empieza reaccionando tocando un poste anunciado por el entrenador, luego debe reaccionar rápidamente para conseguir el balón lanzándose al lado del color que le ha anunciado.
Puedes variar los signales (sonoros, visuales, ...) para trabajar el tiempo de reacción.
También se puede variar las posiciones de partida (de lado, de espaldas, sentado...).

5-6 pasadas.
45 segundos mínimo de recuperación entre 2 pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos
vallas

área de penalti

1-2
jugadores

EJERCICIO 45

Isométricos durante 10 segundos (en posición de cuclillas) y, a continuación, salto explosivo por encima de una valla.
Cuando el portero esté a punto de aterrizar, anuncie un color.
Debe reaccionar rápidamente, lanzarse en picado y tocar el balón del color anunciado.
5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos

área de penalti

1-2 jugadores

EJERCICIO 46

4 conos de diferentes colores colocados como se muestra en la imagen.
El jugador se coloca en cuclillas durante 10 segundos.
A continuación, el entrenador anuncia un color que el guardameta debe tocar y le envía el balón, ya sea en una vaselina o a sus pies.
El guardameta debe reaccionar rápidamente, tocar el cono del color anunciado y tocar el balón en el lanzamiento o tocar el balón a los pies del entrenador antes del segundo rebote.

5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

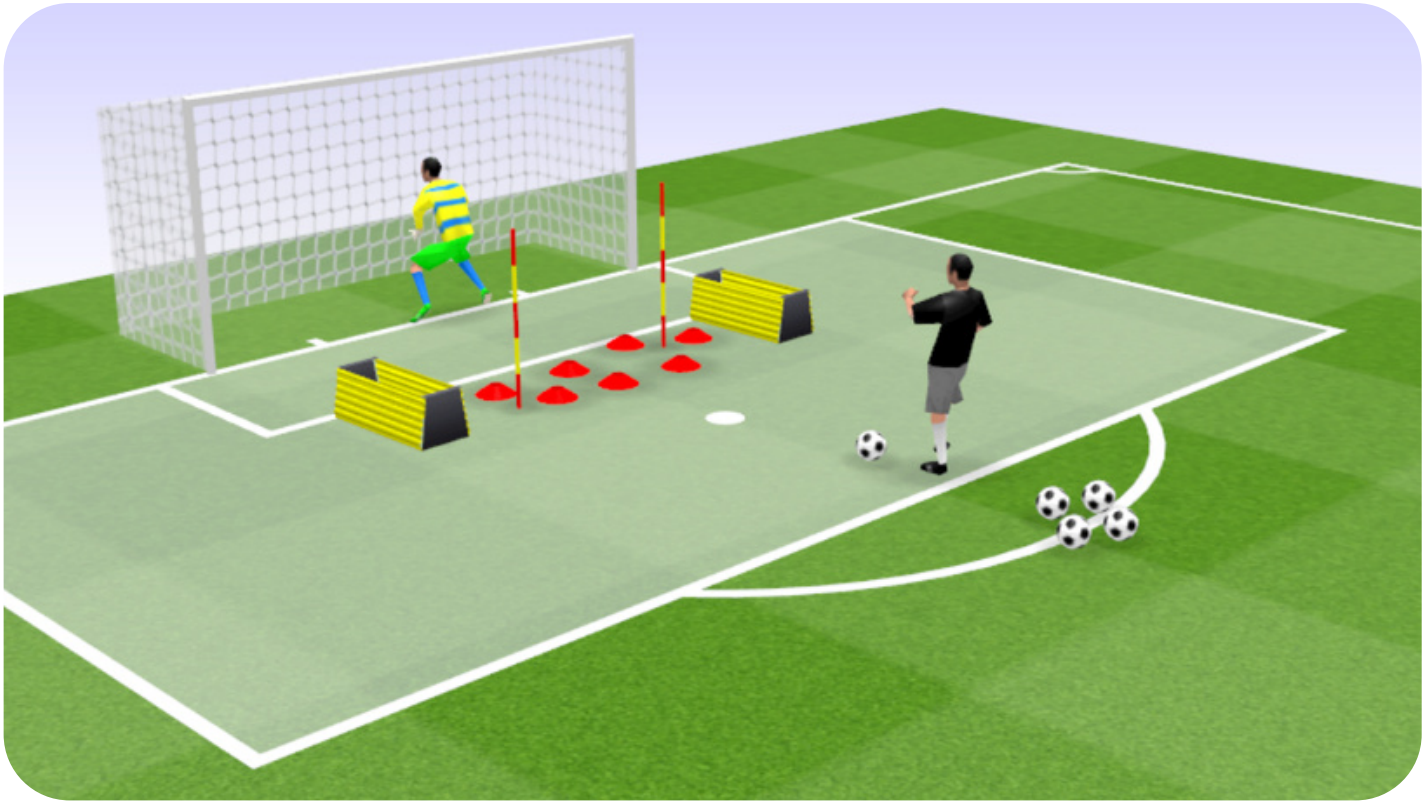
EJERCICIO 47

6mn

conos
marcadores
bancops
estacas

área de penalti

1-2
jugadores



Isométrico durante 10 segundos (en posición de cuclillas) de espaldas al juego.
A continuación, clavado explosivo y reactivo.
El entrenador, mientras tira, puede tocar el equipo colocado en el campo y cambiar la trayectoria del balón.

5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

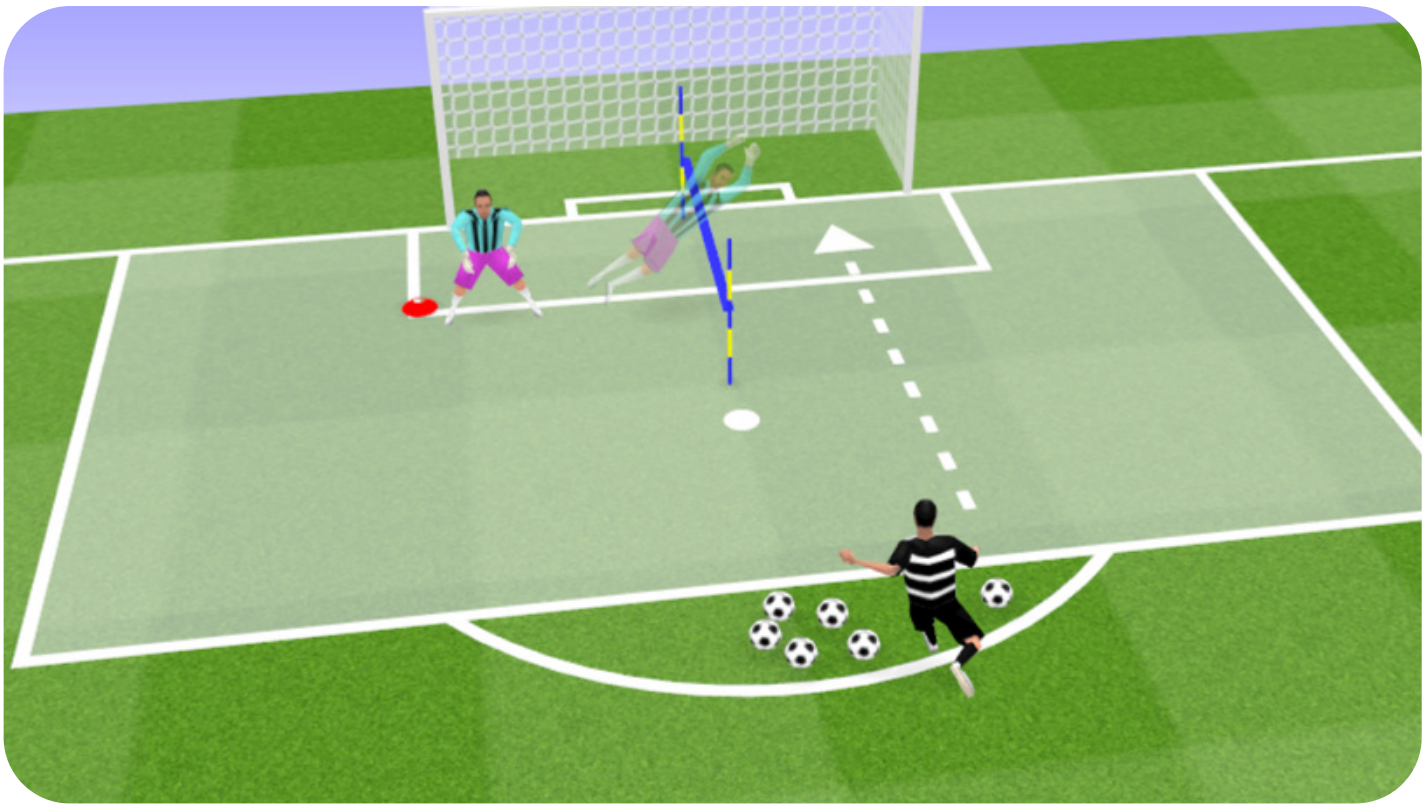
6mn

conos
cuerda

área de penalti

1-2
jugadores

EJERCICIO 48



Se coloca una cuerda o cinta a una altura de unos 80 cm - 1 m.
El portero se pone en cuclillas durante unos 10 segundos y luego tiene que explotar y lanzarse por encima de la cuerda para atrapar el balón que le has enviado.

5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

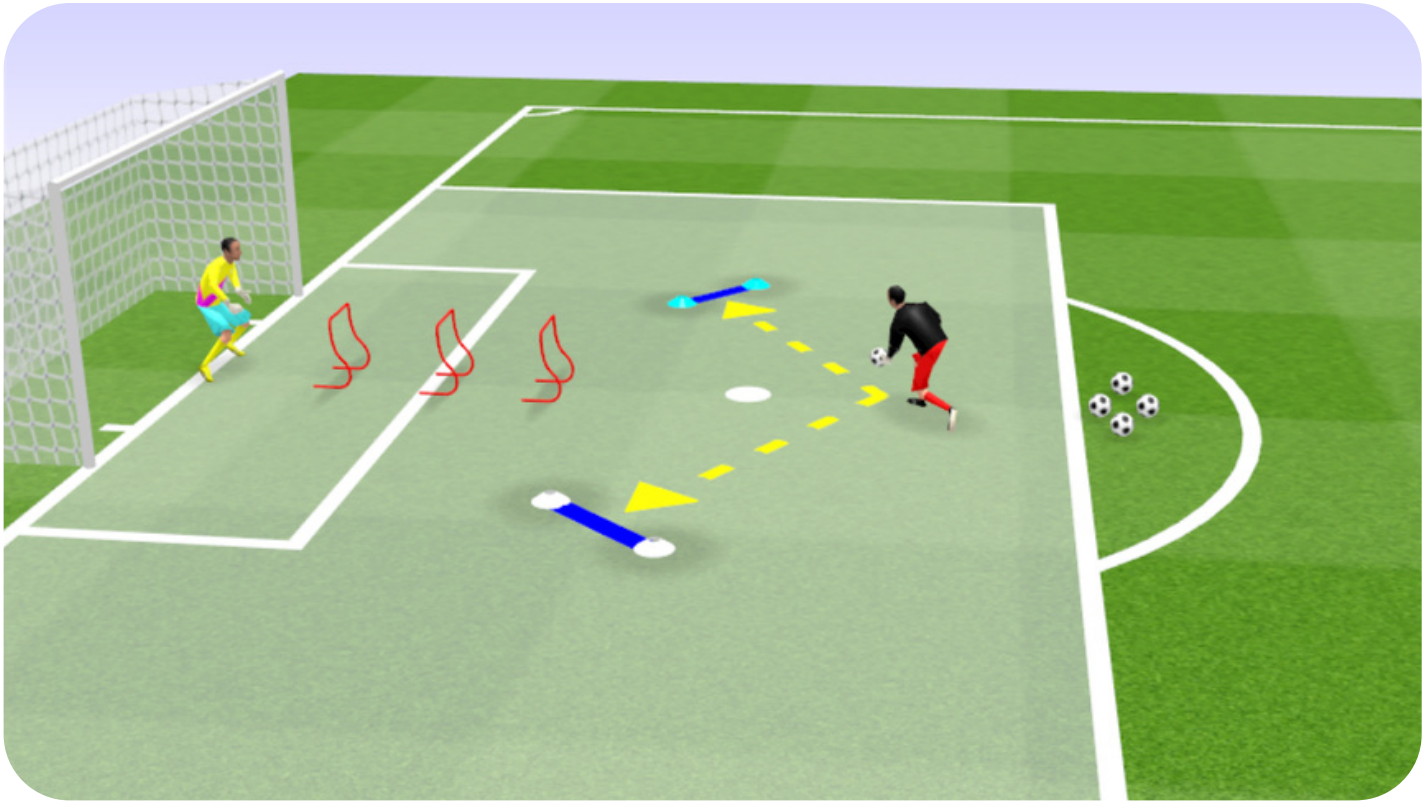
6mn

conos
vallas

área de penalti

1-2
jugadores

EJERCICIO 49



3 saltos de "muslo" (piernas flexionadas) y luego clavada a la derecha o a la izquierda.
Manda el balón en el último momento hacia un lado o hacia el otro. El portero debe tocar el balón antes de que cruce la línea azul.

5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos
vallas

área de penalti

1-2
jugadores

EJERCICIO 50

Saltos laterales explosivos sobre vallas pequeñas (y medianas), luego desde el mismo lado seguir con una clavada.

5-6 pases.
Mínimo 45 segundos de recuperación entre pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

EJERCICIOS BONUS

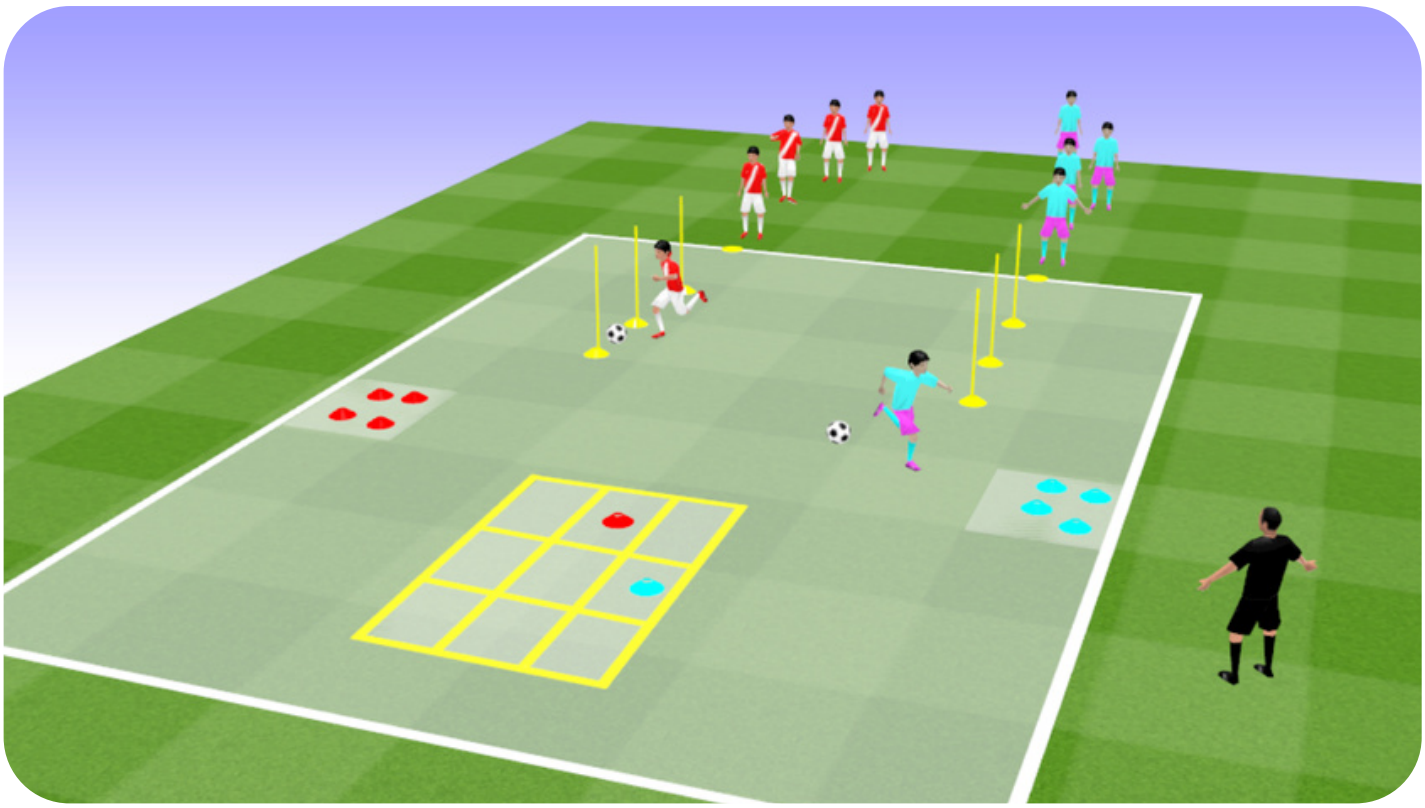
5mn

conos
estacas

20 x 20m

8-16
jugadores

EJERCICIO BONUS



Velocidad y el juego del tres en raya.
He aquí una idea de ejercicio divertido para trabajar la velocidad con y sin balón para los niños más pequeños (aunque también es posible para los mayores).
La idea es utilizar el juego del tres en raya como punto de partida y hacer una línea vertical, horizontal o diagonal.
2 equipos de 4-5 jugadores.
Juego de relevos. Juego de tres en raya con 9 casillas vacías como se muestra en la imagen.
Cada jugador debe trabajar rápidamente con una pelota (slalom) y luego ir a buscar un cono o una prenda de vestir (del color de su equipo) y colocarla en una de las casillas vacías del juego de tres en raya.
Debe volver para recoger su balón y pasárselo a su compañero.
El compañero empieza una vez que ha recibido la pelota.
Gana el primer equipo que forme una fila. 4-5 rondas, por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

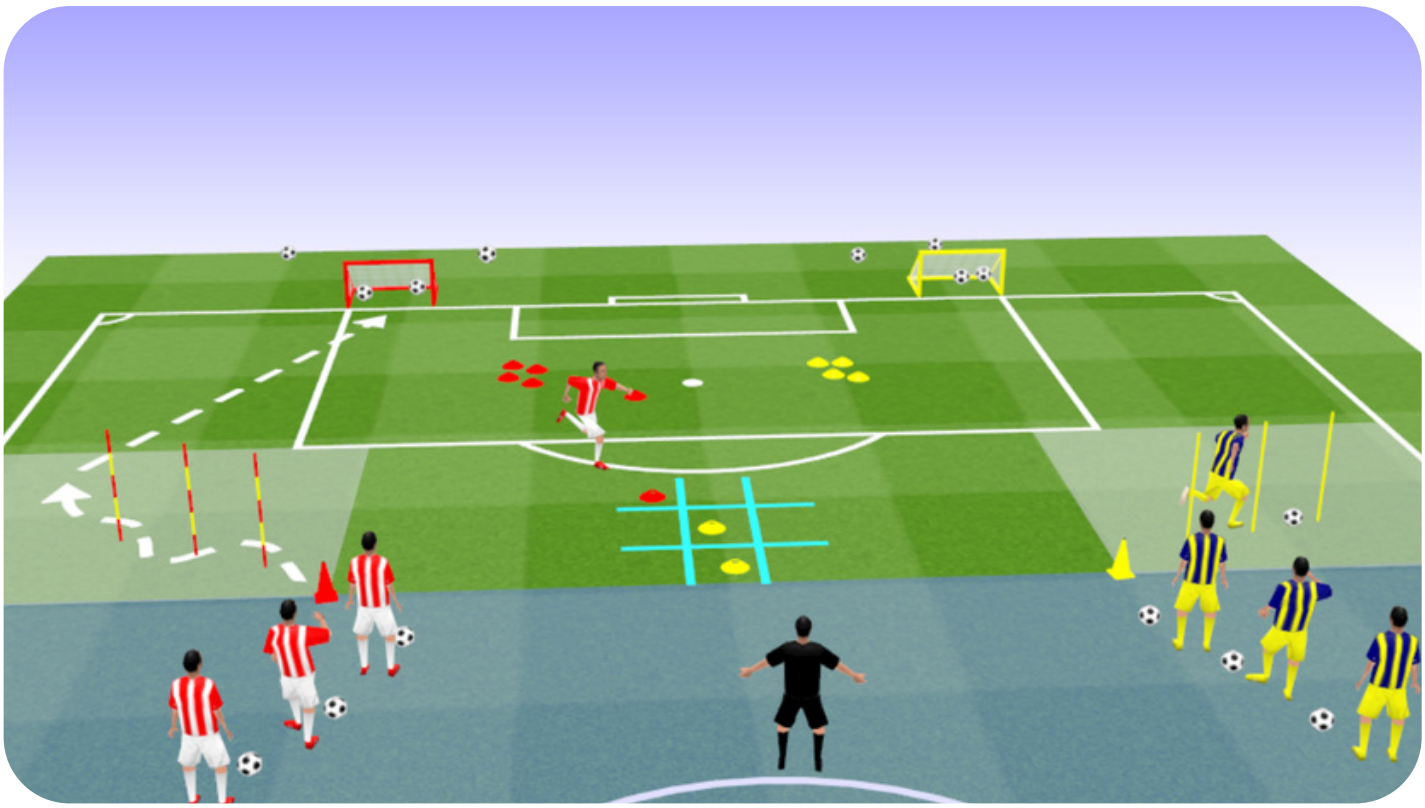
EJERCICIO BONUS

5mn

conos
estacas
mini porterías

media cancha

8-16
jugadores



Velocidad y el juego del tres en raya.
2 equipos en duelo.
Un jugador de cada equipo empieza conduciendo con el balón (slalom entre los postes) y luego tiene que marcar en una mini portería.
No debe ir más allá de la zona blanca para disparar.
Si marca, debe esprintar para coger un vaso (o un cono o una prenda de vestir) del color de su camiseta (en este caso rojo o amarillo) y colocarlo en la cuadrícula del "tres en raya".
Luego toca la mano de un compañero que empieza a su vez.
Si el jugador no marca, no puede colocar una copa en la cuadrícula del "tres en raya", debe entonces correr hacia su compañero para que éste pueda empezar.
Gana el primer equipo que haga una línea en la cuadrícula del tres en raya.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

12mn

conos

20 x 20m

10-16 jugadores

EJERCICIO BONUS

Conservación y "tres en raya".

2 equipos en reposo.
Cuando un equipo hace 8 pases seguidos (por ejemplo), un jugador del equipo colocará una pelota o una prenda (o un cono) en la cuadrícula del tres en raya y luego volverá al juego.
El equipo cuyo jugador va a colocar una pelota en la cuadrícula del tres en raya queda, por tanto, en inferioridad numérica hasta que el jugador regrese.
El equipo que haya hecho una línea ha ganado.
Se puede variar el número de jugadores, el tamaño del campo, poner soportes a los lados, poner limitaciones... Los jugadores deben estar siempre en movimiento, sin detenerse. Varía el número de toques del balón.

Se busca un alto nivel de concentración.

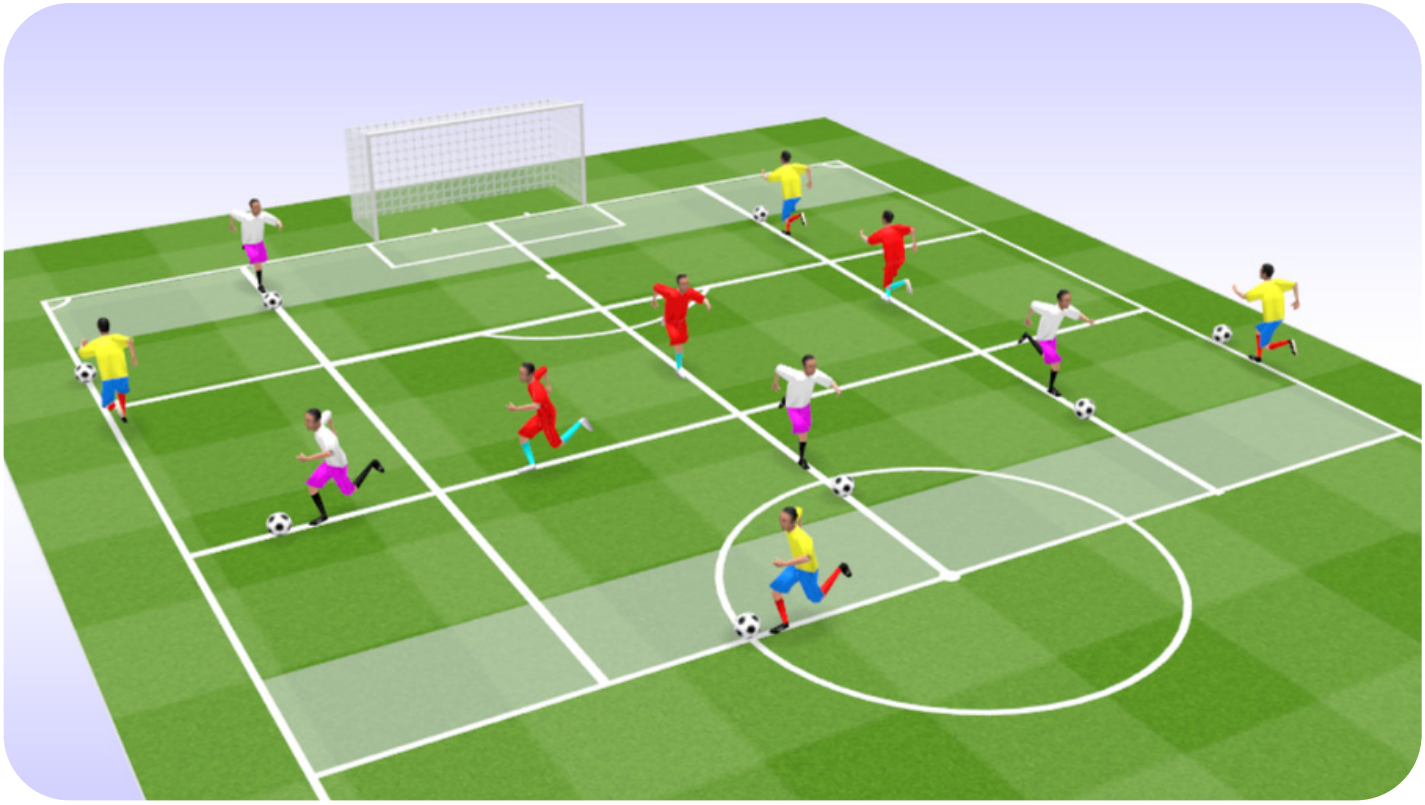
5mn

conos

media cancha

8-16 jugadores

EJERCICIO BONUS



"Pacman".
He aquí un ejercicio para trabajar la capacidad de repetir sprints.
Se trazan líneas (con conos, por ejemplo) en la mitad del campo (o en una zona adaptada al número de jugadores disponibles).
Si dispone de 10-12 jugadores, por ejemplo
8-9 jugadores en la "carrera" con balón.
3-4 pacmans sin balón (aquí en rojo) que tienen que tocar a los jugadores que corren.
Los jugadores deben correr siempre a lo largo de una línea como en el juego PACMAN.
El jugador golpeado se convierte en Pacman.
Variante: está prohibido girar en las zonas "blancas" (arriba y abajo del cuadrado), por lo que sólo se puede correr en una dirección.
También se pueden colocar zonas prohibidas.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

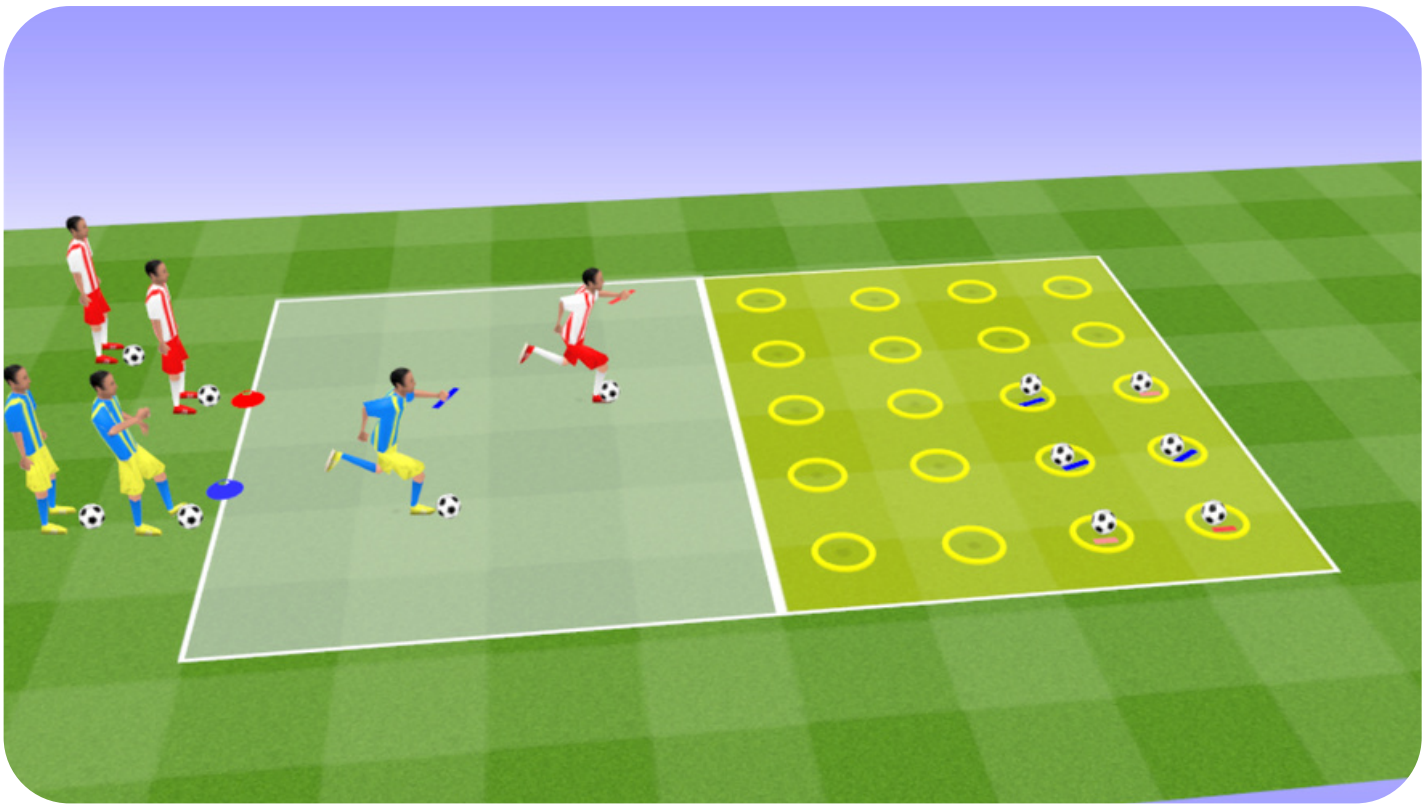
5mn

conos

15 x 25m

8-12 jugadores

EJERCICIO BONUS



''Potencia 4''.
2 equipos de 4-5 jugadores.
Juego de relevos.
20 aros dispuestos como en la imagen (con un buen metro entre ellos).
Cada jugador debe introducir un balón y una prenda (del color de su equipo) en un aro y luego volver a tocar la mano de su compañero para que éste introduzca a su vez su balón y su prenda en uno de los aros.
Gana el primer equipo que forme una línea de 4 como en el juego de los 4 en raya.

Variante: si tienes muchos jugadores, los jugadores pueden meterse en un aro, el compañero empieza cuando el jugador tiene los dos pies en el aro.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

EJERCICIOS BONUS FÚTBOL SALA

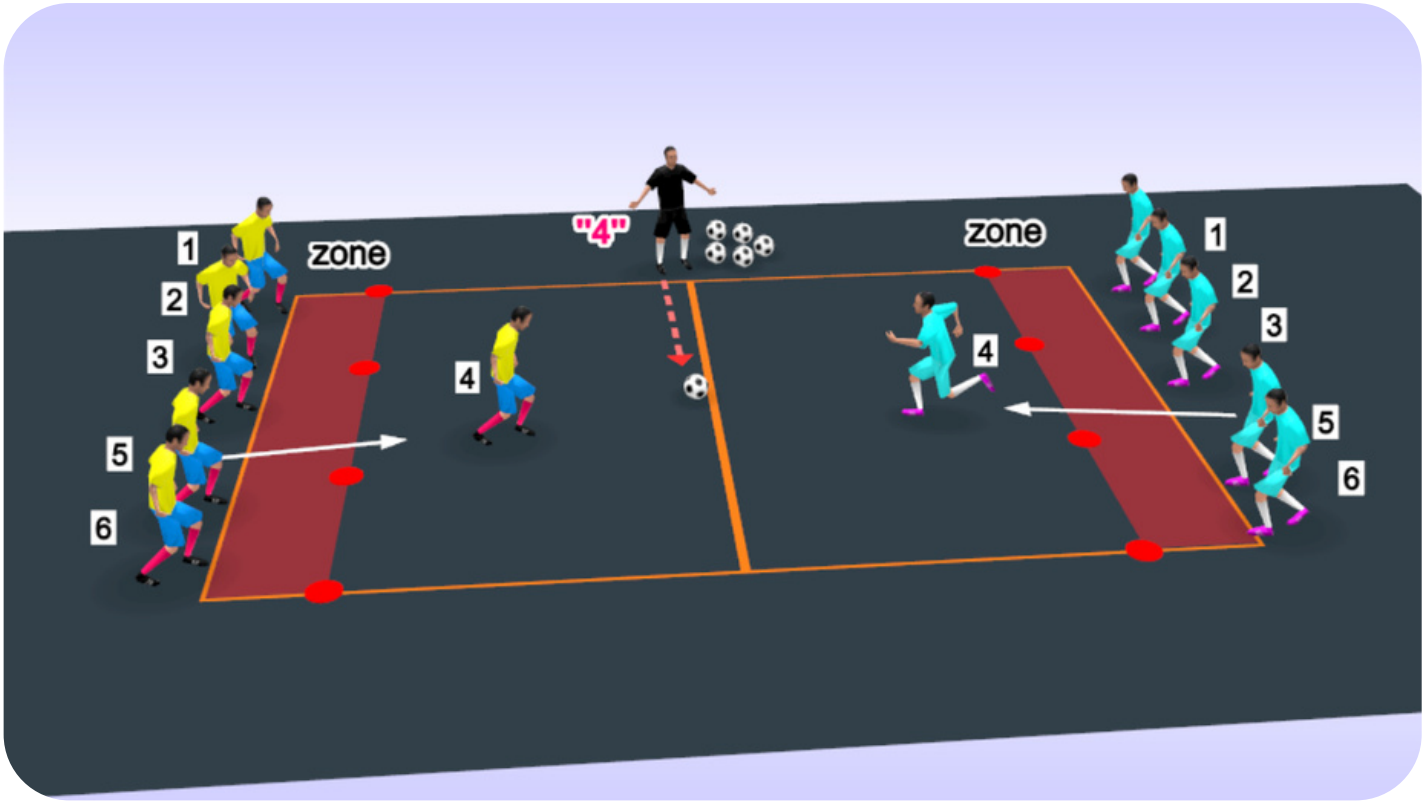
5mn

conos

20 x 10m

8-12 jugadores

EJERCICIO BONUS



Velocidad de reacción.
2 equipos.
Cada jugador tiene un número.
El entrenador anuncia un número.
Los dos jugadores cuyo número ha sido anunciado deben reaccionar rápidamente y esprintar hacia el balón (el balón es colocado en el centro o enviado por el entrenador a diferentes lugares del campo a cada nuevo anuncio).
El primer jugador que llega al balón se convierte en atacante y tiene que parar el balón en el área contraria.
El otro jugador se convierte en defensor y tiene que pararlo.
Variación: el entrenador anuncia 2 o 3 números (2 contra 2, 3 contra 3).
Otra variante: el jugador que ataca se convierte automáticamente en defensor (trabajar la transición del ataque a la defensa).
4-5 pases para todos los jugadores. 45 segundos mínimo de recuperación entre dos pases.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

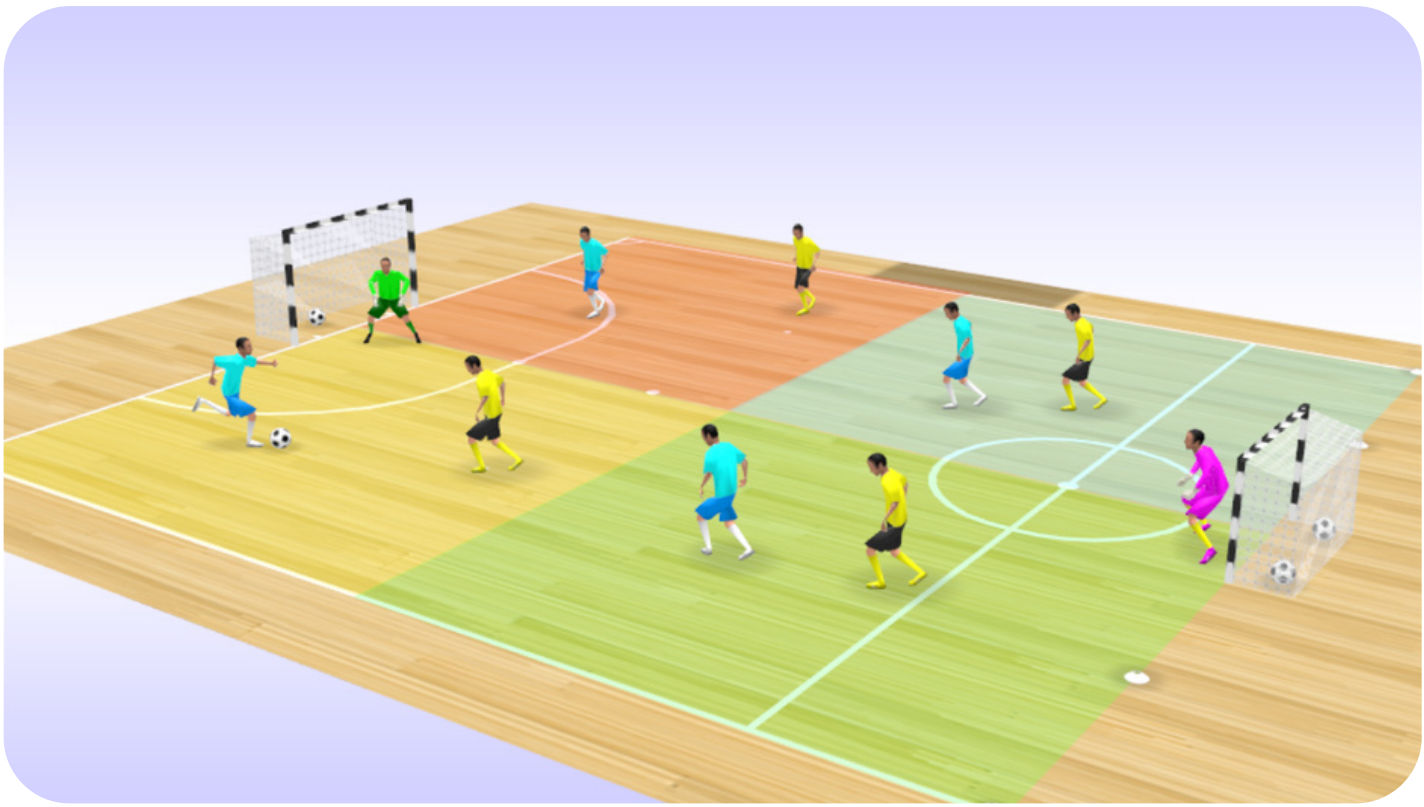
8mn

conos

media cancha

8-12 jugadores

EJERCICIO BONUS



Resistencia (potencia).

4 contra 4 con porteros.
4 zonas en medio campo.
Nunca más de 2 jugadores del mismo equipo en la misma zona.
Un jugador nunca debe permanecer más de 10 segundos en la misma zona.
Durante 8 minutos por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

8mn

conos
estacas
vallas

cancha

8-12
jugadores

EJERCICIO BONUS

Resistencia (potencia).

Los jugadores van y vienen con apoyo o trabajo de fuerza en el centro del campo y luego golpean a cada lado del campo del campo y luego golpean a cada lado del campo.
Los jugadores alternan entre golpear la portería y golpear uno de los 2 mini porterías colocadas a los lados (El entrenador anuncia un color antes del tiro).

En forma de 30-30 por ejemplo.
30 segundos de trabajo (carrera y patada) y luego 30 segundos de descanso.
Durante 8 minutos por ejemplo.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

10mn

conos
escaleras
aros

15 x 15m

8-12
jugadores

EJERCICIO BONUS

Resistencia (potencia).

Conservación del balón en 4 contra 4, 5 contra 5.

Cada vez que un jugador pierde el balón debe ir a hacer un ejercicio de apoyo - coordinación (se coloca un ejercicio en cada uno de los 4 lados del campo) y luego volver rápidamente al campo.

Por ejemplo, durante 10 minutos.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las carreras.

BONUS

10 ejercicios en video

>>> EJERCICIO 1

>>> EJERCICIO 2

>>> EJERCICIO 3

>>> EJERCICIO 4

>>> EJERCICIO 5

>>> EJERCICIO 6

>>> EJERCICIO 7

>>> EJERCICIO 8

>>> EJERCICIO 9

>>> EJERCICIO 10

¿TIENE ALGUNA PEGUNTA?

Contáctenos por: **prepaphysiquefootball@gmail.com**

¿Desea descubrir otros PDF, guías de ejercicios o programas de entrenamiento en línea?
Encuéntrenos en nuestra tienda en línea:

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

Más de 300.000 entrenadores nos siguen en las redes sociales