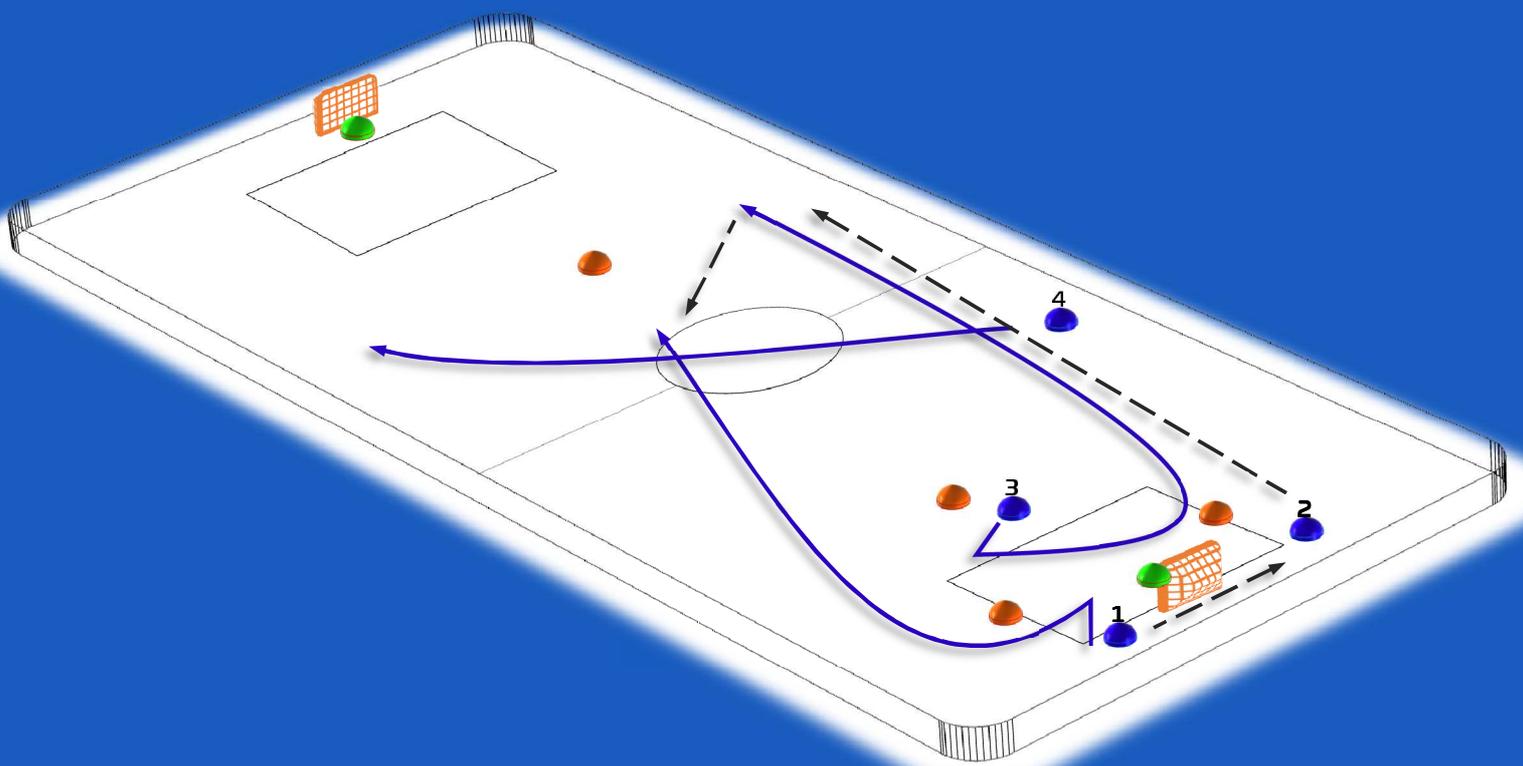


HOCKEY PATINES

JORDI CAMPS · MARC OLLER

Seleccionador Nacional Sénior Masculino de
Catalunya

Seleccionador Nacional Sénior Femenino de
Suiza



252 EJERCICIOS

PARA EL APRENDIZAJE Y LA
PREPARACIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA

CONTENIDOS

NOTAS

INTRODUCCIÓN

1. SIMBOLOGÍA

2. ZONAS DE PISTA

3. EJERCICIOS

4. APRENDIZAJE

- **FUNDAMENTOS**
- **CIRCUITOS**
- **SPRINTS**
- **TÉCNICA INDIVIDUAL**
- **RUEDAS DE PASES**
- **FINALIZACIONES**
- **TÁCTICA INDIVIDUAL**
- **CONTRAATAQUES**
- **ESTRATEGIA**

5. SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- **ESCUELA**
- **PREBENJAMINES**
- **BENJAMINES**
- **ALEVINES**
- **INFANTILES**
- **JUVENILES**
- **JUNIORS**

NOTAS

- Este libro está editado sin ningún tipo de derechos de autores. Se trata de un ejemplar gratuito. Puedes hacer lo que quieras con él. Cópiate los ejercicios, adáptalos, cámbiales el nombre y haz lo que quieras. Si te ha gustado, menciona a los autores y sigue compartiendo.
- Este libro está escrito en masculino. Encontrarán constantemente expresiones como 'jugador' y 'entrenador'. Cuando nos referimos a estos términos expuestos, nos referimos también a 'jugadora' y 'entrenadora'.
- Este libro pretende ser una herramienta y un recurso más de apoyo para todos los entrenadores, coordinadores, directores deportivos y clubs que trabajan para mejorar las competencias de sus jugadores y, al mismo tiempo, para hacer crecer el hockey patines.

INTRODUCCIÓN

A la hora de utilizar este libro, un aspecto importante a tener en cuenta antes de empezar a entrenar, es saber en qué club trabajaremos, si es un club de formación o si es un club de competición, si seremos coordinadores, o seremos el entrenador de un equipo en concreto. Y, a partir de ahí, buscaremos un modelo con el que trabajaremos.

Si somos los coordinadores deberemos saber la cultura y filosofía del club para buscar un modelo adecuado para este club. Y si somos entrenadores deberemos estar siempre en contacto con el coordinador para obtener entre todos lo mejor para el equipo.

Con relación con las diferentes etapas de formación del hockey patines, me gustaría hablar de la función del entrenador. Una función fundamental en la fase de iniciación. El entrenador será quien consiga que los niños y niñas vuelvan otro día a ponerse los patines. El entrenador en esta etapa formativa debería ser un buen comunicador. Este aspecto es básico en la etapa de iniciación, ya que en estas edades lo que les gusta a los niños y niñas es jugar y divertirse. Así pues, debemos conseguir que con unos patines a sus pies sean felices. Además, el entrenador debe saber que cada niño y niña es una persona diferente, y que el mismo mensaje debe tratarse con un énfasis diferente dependiendo de los distintos caracteres y personalidades.

A continuación, daré unas bases de los aspectos y competencias que debería tener un entrenador en el hockey sobre patines.

Los entrenadores deberían dominar una serie de técnicas que, en cada etapa del jugador, deberían tener una mayor presencia. Por otro lado, los entrenadores deberían ser un ejemplo transmisor de valores como parte de la educación y la formación de los deportistas. Al final, el entrenador debería saber transmitir la ilusión y las ganas de entrenar y mejorar día tras día.

Los entrenadores deberían conocer perfectamente el deporte, tanto a nivel técnico, táctico como de reglamento y planificación. En este sentido, es importante ser organizado y saber dónde queremos llegar a cada etapa. Es decir, saber los objetivos que podemos conseguir con nuestros jugadores a corto, medio y largo plazo.

En cuanto a la comunicación, es necesario saber en todo momento la importancia del trato con los jugadores, tanto de forma colectiva, como de forma individual, con el objetivo de conseguir un grupo cohesionado que será la clave del éxito a largo plazo.

En ese sentido, hablar con los jugadores después del entrenamiento es importante para saber las preocupaciones e incomodidades. En mi caso, es muy positivo que después del entrenamiento, al llegar a casa, repase el entrenamiento que hemos realizado y, en la hoja donde hemos preparado las tareas, poner un comentario de las cosas que nos han funcionado y las que no. Esto nos servirá para tener un seguimiento más exhaustivo de lo que podemos mejorar y anular lo que no ha funcionado.

En cuanto a los ejercicios, éstos siempre deberían estar de acuerdo con la etapa en la que estemos trabajando, y que los contenidos que propongan sean los apropiados que se requieren en estas etapas. Una herramienta que ayuda a mantener este criterio son las hojas de control/preparación correspondientes para antes y después de cada entrenamiento.

Siempre que se pueda, sería interesante que el entrenador dirigiera las tareas con patines, sobre todo en las etapas de iniciación. Con patines es más fácil mostrar y contar los gestos técnicos que tiene nuestro deporte. Es más fácil ver y entender que escuchar una explicación técnica. Además, el entrenador con patines agiliza el montaje de los trabajos.

Por otro lado, el entrenador, en cualquier fase, debería ser una persona inquieta, con afán por mejorar cada día. Preparado para dedicar cuanto más tiempo mejor a repasar las tareas que hemos realizado, y buscar nuevas. En este punto, puede ayudarnos hacernos preguntas a nosotros mismos de lo que buscamos y de que estamos haciendo bien y de lo que estamos haciendo mal. Ser autocríticos, utilizar vídeos, evaluar a los jugadores que tenemos, para buscar lo mejor para el equipo. En definitiva, buscar siempre el por qué de todo lo que hacemos, y encontrar los argumentos necesarios para convencer a nuestros jugadores de que lo que estamos haciendo es lo correcto para llegar al objetivo que nos hemos marcado en la temporada.

El control del tiempo de las tareas es también parte importante para no caer en el aburrimiento y también para respetar estos tiempos designados para aplicar los ejercicios preparados por el entrenador. Personalmente dividiría el hockey base en tres categorías:

- 1. INICIACIÓN.** Desde la escuela hasta benjamines. En esta fase, sería importante que todos los partidos que hagamos sean siempre sin ningún tipo de sistema, que los jugadores disfruten con nuestro deporte, priorizando poner el foco en trabajar la psicomotricidad y la coordinación.

2. PERFECCIONAMIENTO. Desde alevín hasta infantil. Con ejercicios enfocados a dominar el patinaje, el control de bola y el stick. Deberíamos procurar que todos los ejercicios que realicemos tengan estos tres elementos.

3. COMPETICIÓN. Desde juvenil hasta junior. Con ejercicios enfocados a dominar la técnica y táctica tanto individual como colectiva teniendo en cuenta esta cita de R. Brusnel: *"LA TACTICA NOS DARÁ RESULTADOS UN DÍA, LA TÉCNICA TODOS LOS DÍAS"*.

PRIMERA FASE → ESCUELA O INICIACIÓN

Objetivo:

- Aprender y disfrutar del hockey sobre patines.
- Ganar autonomía. Perder el miedo a caer. Aprender a caer y levantarse.
- Familiarizarse con los patines, stick y bola

Trabajaremos con ejercicios que los jugadores hagan sin stick, para que asimilen la coordinación de pies y brazos. Con relación al stick, es fundamental no dar a los niños y niñas un stick de senior, una práctica muy habitual. En la fase de iniciación, los niños y niñas no pueden utilizar lo mismo que un senior. Es necesario pues adaptar y cortar el stick por el mango y limar las zonas exteriores para poder coger bien el stick. A medida que los niños y niñas vayan creciendo iremos cortando cada vez menos el mango. En cualquier caso también se puede comprar directamente material adaptado. Otro aspecto importante en el tema es saber cómo se agarra correctamente. Normalmente, la mano dominante es la que va a la parte superior y la otra mano va a la parte inferior y, según el movimiento que haremos, esa mano inferior estará más arriba o más abajo.

Trabajaremos la posición del cuerpo. Rodillas semiflexionadas, que permitirá a los jugadores mantener el equilibrio más fácilmente. Observaremos que los pies no vayan rectos hacia delante, sino que lo hacen hacia los lados.

Cruce de piernas, un movimiento clave para salir muy rápido de la curva ya sea de izquierda o de derecha. Esta técnica se trabaja teniendo en cuenta la lateralidad.

Patinaje de espalda, tanto de cruce de piernas a ambos lados, como la de abrir y cerrar las piernas. También sería interesante, enseñar a patinar agachados, tanto de cara como de espaldas, sobre todo para ampliar recursos y más adelante para la posición de portero. Hay que conseguir que los jugadores participen mucho de todo el entrenamiento y que disfruten de ello.

Técnica del frenado, tres tipos:

1. De lado. Es la que se utiliza girando los patines a derecha o izquierda formando un ángulo recto con la línea seguida. Las rodillas semiflexionadas, el tronco se inclina en la dirección contraria al sentido de la marcha. Es muy importante buscar ejercicios a ambos lados
2. De cuña. Las puntas de la bota quedan convergentes y los talones hacia afuera. Muy poco utilizada pero muy práctica a la hora de ir a buscar una bola dividida de cara a la valla
3. De tacos. Se utiliza normalmente cuando patinamos de espaldas y queremos ir hacia delante. Cuerpo inclinado hacia delante y pondremos los tacos en el suelo para frenar y al mismo tiempo arrancar con más velocidad frontalmente

Ejercicios

Hay que tener en cuenta que son niños y niñas y se cansan rápidamente. Así pues, es necesario evitar tareas aburridas y repetitivas:

Tareas de equilibrio con patines y sin patines. El entrenador puede acompañar a los jugadores de la mano y patinar por la pista para que cojan confianza con el material. De vez en cuando, ir por el centro de la pista para evitar que se pueda golpear con la valla o las porterías

Patinar por encima de colchones para dar mayor seguridad

Utilizar tareas de corto tiempo de ejecución. Básicamente juegos en los que sólo nos fijaremos con el patinaje. A menudo es recomendable frenar un poco las ruedas para evitar masas caídas. A medida que van progresando, se van desfrenando las ruedas.

Instrucciones cortas y con gran posibilidad de éxito.

Añadir diferentes modos de patinar. Al principio muy generalizadas y sin regla alguna. Por ejemplo desplazamientos en distintas direcciones, sentidos. Más adelante, añadiríamos el stick.

Trabajar con circuitos especiales para esa edad buscando siempre un objetivo sencillo.

Siempre es aconsejable, empezar todos los entrenamientos, con un par de juegos para conseguir buenas sensaciones. Se pueden utilizar pelotas de plástico de colores, o de pelotas de tenis para jugar a juegos infinitos, como trasladar pelotas de un sitio a otro haciendo competición por equipos o jugar a coger la pelota del color que el entrenador diga. Todos estos juegos con material ligero y de colores captan mucho la atención de niños y niñas.

PREBENJAMÍN

Objetivo: Trabajo de técnica individual con todos los elementos combinados. Explicaciones cortas y claras. Es necesario explicar las reglas básicas del juego

Diferentes tipos de lanzamientos:

1. Lanzamiento batido de cuchara y de pala. El stick lleva una trayectoria aérea antes y después de golpear la bola. La bola estará situada a la altura del patín más avanzado
2. Lanzamiento barrido de cuchara y pala. Se arrastra el stick por el suelo de la pista con un movimiento de atrás hacia adelante con el máximo recorrido. La trayectoria del stick definirá la dirección de la bola
3. Lanzamiento arrastrado. El stick y bola van a ras del suelo. Iniciando el movimiento desde más atrás de los patines y el stick acompaña a la bola hasta su máxima extensión. Finaliza con un golpe de muñeca que determina la dirección de la bola
4. Lanzamiento escupido. Consiste en una simple acción de muñeca muy rápida y explosiva, con la pala del stick casi en vertical.

Introducir la técnica del pase

Ejercicios

Las tareas deberían ser más complejas que en la etapa anterior.

Circuitos con una influencia principal del patinaje, desplazamientos, frenadas, cambios de dirección, con bola y sin bola.

Evitar tareas en las que el jugador esté mucho rato inactivo. Incorporar diversas bases de trabajo. Por ejemplo, dos o más filas dependiendo de la cantidad de jugadores. Añadir más de dos porterías para poder acabar con lanzamiento, aunque no haya porteros suficientes. Se puede utilizar material para limitar el espacio de gol, tipos bidones, conos neumáticos o lona especial.

Ejercicios de conducción de bola

Lanzamientos a portería

Ejercicios de pase utilizando las vallas de la pista de juego

En los partidos del fin de semana, proponer el siguiente reto: el jugador que roba la bola debe intentar llegar solo a portería.

BENJAMÍN

Objetivo: Poner en práctica lo aprendido en las etapas anteriores. Realizar las correcciones necesarias de todos los gestos técnicos que necesitamos. Trabajar técnicamente los distintos tipos de pase. La calidad del pase es un gran valor dentro de un equipo y ayudará a conseguir el objetivo que es el gol. Con relación al pase encontramos dos elementos, el pase y la recepción.

1. Pase arrastrando. El stick hasta que golpea la bola
2. Enrollado. El stick se desliza por la pista en contacto con la bola
3. Batido. El stick lleva una trayectoria aérea antes de contactar con la bola

La técnica del pase también se trabaja con lateralidad: de cuchara y de pala

La recepción de la bola implica detener la bola, ya sea de cuchara o de pala, y prepararla para la siguiente acción. Detener bien la bola, es la base principal para controlarla. La posición correcta de detener la bola, es coger el stick con las dos manos, y dar un impulso al stick en dirección opuesta, sobre todo cuando el pase es a gran velocidad.

En esta categoría es recomendable trabajar el lanzamiento/pase que permite sacar pases largos por la valla a la salida de contraataques. De esta manera también se puede aprender a chutar raso para dar un pase largo

También trabajaremos la protección de bola, ya sea con una mano o con dos, según lo hagamos por el lado natural o no.

Ejercicios

Introducción de las distintas técnicas de pase. Primero en estático y después más adelante en movimiento. Se puede utilizar tablones de madera para el trabajo específico individual del pase, ya que el tablón de madera hace rebotar la bola correctamente dependiendo del pase. De esta forma también trabajaremos tanto el pase como la recepción en los circuitos.

Perfeccionamiento de las distintas técnicas del patinaje.

Mejorar la técnica de conducción de bola y trabajar regates simples y sencillos (gancho, media vuelta, finta de cuerpo y stick y simulación de pase).

Remate: Un buen remate es fundamental para conseguir goles. Es un gesto técnico muy difícil. Consiste en disparar a puerta sin recibir la bola. La posición del cuerpo para realizar este movimiento es fundamental. Todos los tipos de remate se harán tanto de cuchara como de pala. También los hay rasos o altos y en movimiento o parados. Un remate poco trabajado y que a mí me ha dado bastantes satisfacciones, es el que se realiza con la mano cambiada.

ALEVÍN

Objetivo: Es necesario continuar perfeccionando la técnica individual, tanto de patín, como de stick y bola. Gancho , contra gancho, bola por debajo de las piernas, stick y bola por detrás de la espalda, protección de bola con una mano y a mano cambiada y levantar y picar la bola.

Hay que tener en cuenta que es una categoría extremadamente importante para el perfeccionamiento de todas las habilidades del hockey sobre patines.

Perfeccionamiento, de todo tipo de lanzamientos, pasadas, remates y regates.

Conceptos tácticos básicos en ataque, conceptos básicos en defensa, repliegue y contraataque.

Ejercicios

Tareas de un nivel de dificultad medio

Potenciar la velocidad, con algún ejercicio de competitividad

Trabajar todo lo relacionado con el pase y recepción

Trabajar el pase arrastrado, tipo de pase sin golpeo para camuflar el pase a zonas interiores con poco espacio de acción

Tareas de uno contra uno, dos contra uno, dos contra dos, tres contra dos, tanto en situaciones de ataque posicional como en situación de contraataque.

INFANTIL

Junto con la categoría de alevín, es la del aprendizaje total. Cuando finalice esta categoría, el jugador debería tener todos los gestos técnicos asimilados, para entrar en la última fase de competición, preparado para solucionar todos los problemas que se pueda ir encontrando en los partidos.

Es un buen momento para introducir aspectos físicos básicos, estiramientos, prevención de lesiones, etc.

Objetivo: Obtener de cada jugador/a el máximo a nivel de técnica individual

Introducción de sistemas defensivos, de ataque, contraataques, repliegues, recuperaciones.

Bloqueos directos.

Táctica individual (saber qué hacer y elegir en todo momento, ya sea con o sin bola, tanto en ataque como en defensa). Toma de decisiones.

Utilizar la defensa individual con ayudas y completar la defensa en zona y los distintos tipos de presión.

Ejercicios

Aquí las tareas deberían ir encaminadas a potenciar todos los elementos técnicos

También es necesario introducir el modelo de juego del club donde trabajaremos.

Introducir movimientos y conceptos de ataque predeterminados por parejas (bloqueos y continuación, cruces, pasar y cortar, ganar zonas de peligro para recibir bola).

JUVENIL

Etapa de competición. Tanto en esta categoría como en la categoría junior, deberíamos hablar de un factor a tener en cuenta, que es la preparación física, ya que según qué etapa de la temporada nos encontramos, la forma de utilizar las tareas serán diferentes.

En muchos clubs, algunos de estos jugadores entrenarán con el primer equipo y esto significa que deberemos estar en total contacto con el entrenador del primer equipo, para tener todos el mismo modelo de juego que el del primer equipo.

Aprender a pensar. Controlar el tempo/ritmo del partido, controlar las situaciones y conseguir el control del partido, es clave en esta edad.

Objetivo: Es una etapa clave en el tema de la introducción del modelo de juego.

La carga física en las tareas y en los entrenamientos es clave para poder mantener el ritmo de juego deseado en esta etapa.

Potenciar la técnica individual.

Bloqueos indirectos.

Rectificados.

Mejora del pase al primer toque, y poner mucho ritmo en esa especialidad.

Potenciar la defensa individual.

Trabajar la defensa zonal.

Ejercicios

En esta etapa, todas las tareas irán encaminadas a trabajar, el modelo de juego que tengamos. Las tareas buscarán la competitividad del equipo.

Buscaremos las mejores tareas para trabajar nuestro objetivo.

Trabajar tareas con gran intensidad en las que se produzcan transiciones defensivas y ofensivas encadenadas a la ejecución de la parte de la tarea.

De esta forma daremos más realidad a las tareas en referencia a situaciones de partido.

JÚNIOR

Etapa donde la competición entra en su nivel máximo. Etapa anterior a senior, donde debemos sacar nuestro máximo rendimiento a nuestros jugadores

Durante esta etapa entrarán factores como la psicología con los componentes del equipo, la alimentación y un cuidado de la salud muy importante para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

Es en esta etapa donde explotaremos al máximo recursos tácticos, como zonas de peligro, combinaciones tácticas, bloqueos, aclarados, cruces en zonas específicas de la pista, con el objetivo de crear superioridades numéricas que nos permitan crear ocasiones de ventaja ataque.

En estas categorías es necesario trabajar por microciclos y adaptarlos muy bien al calendario de partidos, temporada y posibles convocatorias de otros equipos del club.

Objetivo: Superioridades numéricas. Pantallas. Recuperación, repliegues (formas distintas, ya sea con presión o con recuperación de zona defensiva). Transiciones de ataque (trabajar un buen despliegue para generar rápidamente una situación de superioridad numérica, como trabajar salidas de presión).

Ejercicios

Al igual que en la época juvenil, buscaremos tareas enfocadas a nuestro modelo de juego y al del primer equipo.

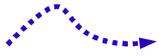
Es muy importante tener una buena relación entrenador/coordinador. Con los entrenadores sería interesante realizar reuniones, debates y exposiciones de la evolución de los equipos. Replantear objetivos a media temporada si es necesario.

Reuniones con los jugadores, sobre todo a partir de infantil, para escuchar de sí mismos su rol en el equipo y su evolución.

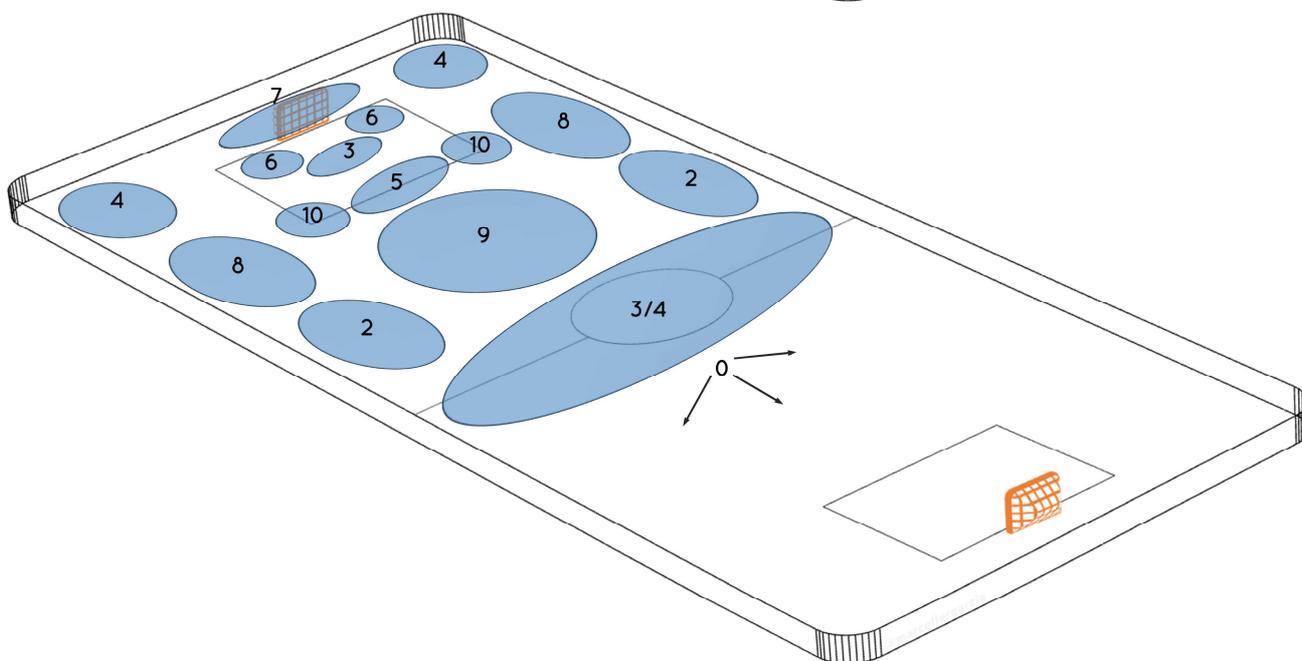
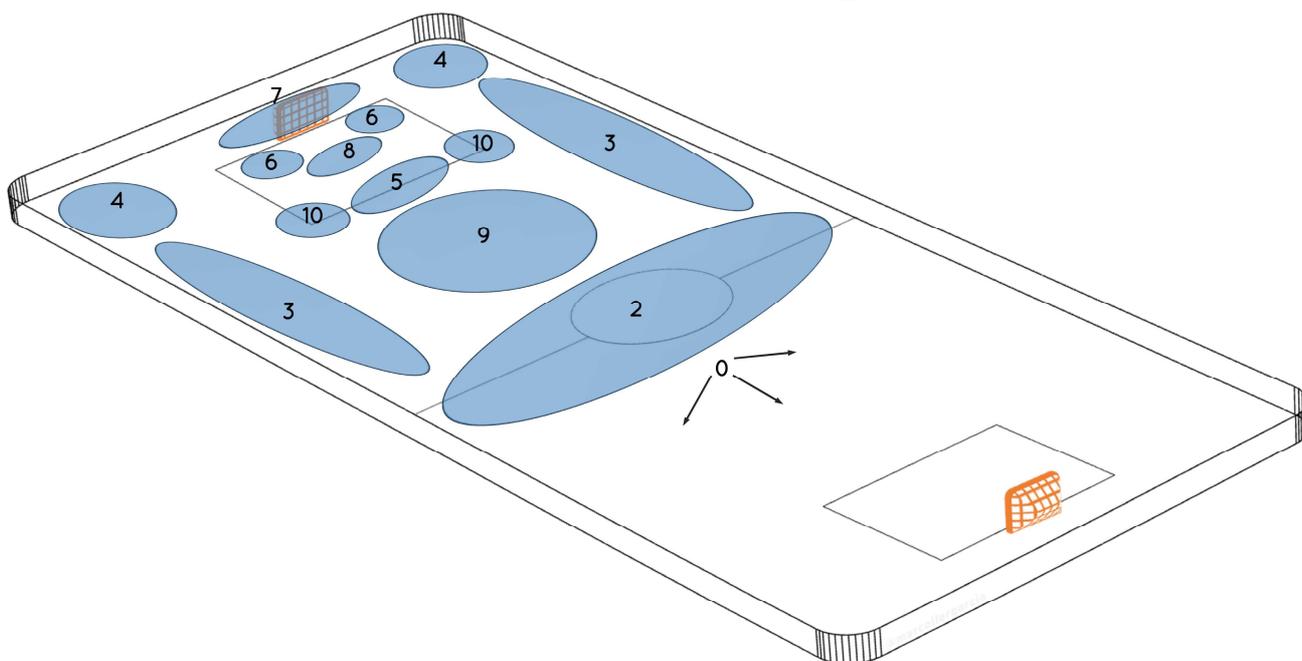
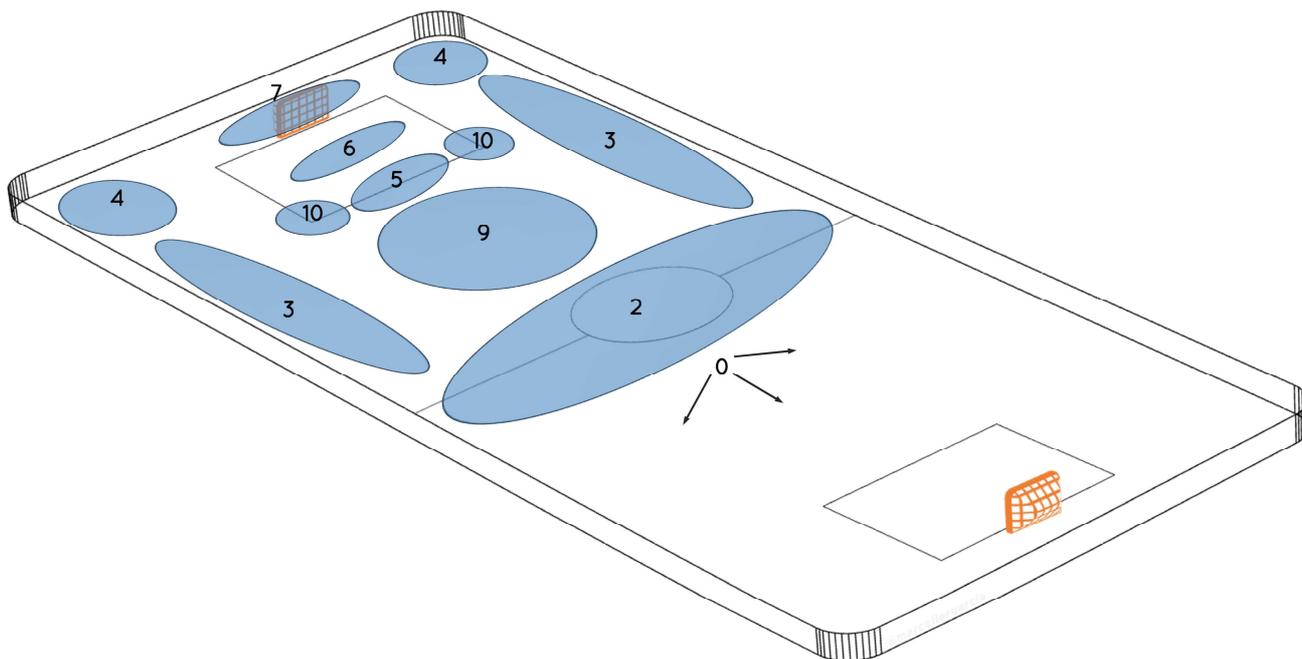
Por último, trabajaremos con sesiones de entrenamiento de tecnificación en función de las carencias de los jugadores. E intentaremos encontrar un equilibrio entre mantener el objetivo y no querer correr demasiado.

Jordi Camps

SIMBOLOGÍA

ATACANTE	
DEFENSOR	
PORTERO	
CONO	
BOLA	
PASE	
FINALIZACIÓN	
MOVIMIENTO CON BOLA	
MOVIMIENTO SIN BOLA	

ZONAS DE PISTA

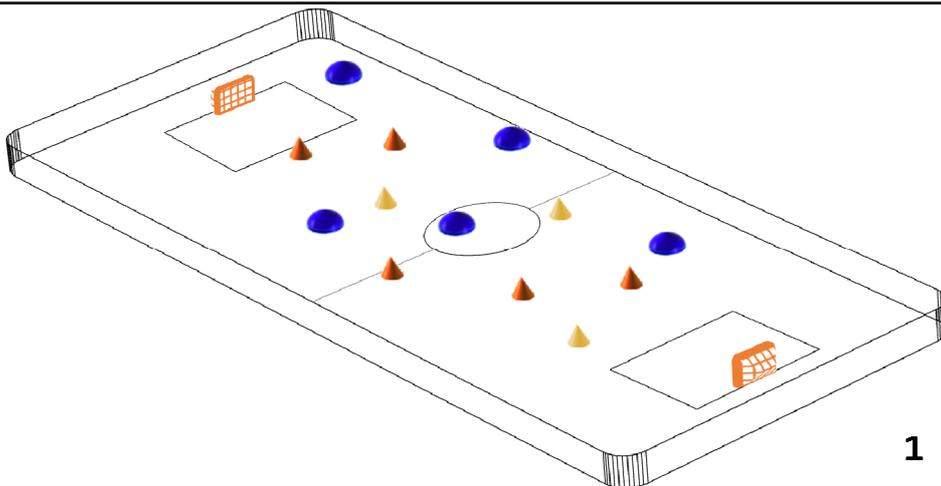


APRENDIZAJE

COMENTARIOS:

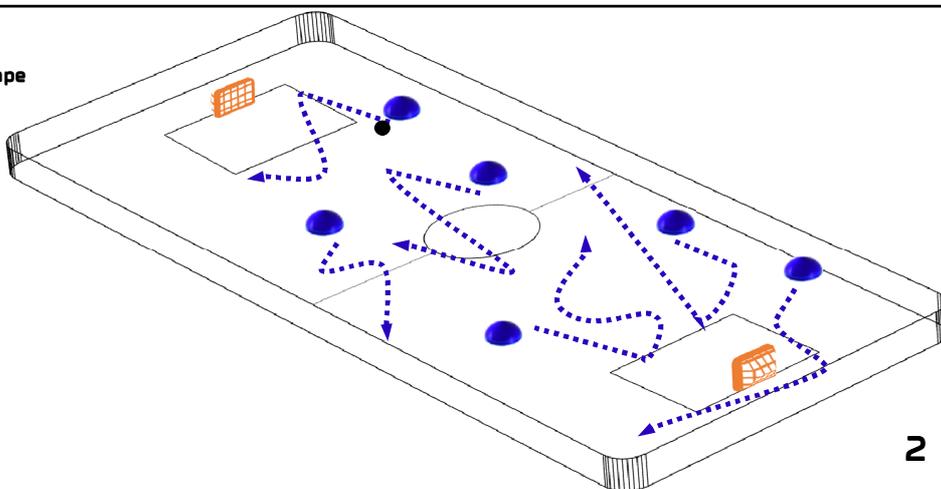
RECOJER CONOS

- Hay que patinar, recoger un cono y traerlo al entrenador
- Sólo se puede coger un cono por trayecto
- Para coger el cono hay que agacharse y patinar. No está permitido sentarse en la pista para coger el cono
- Cada cono vale 1 punto
- Los conos amarillos vales 3 puntos



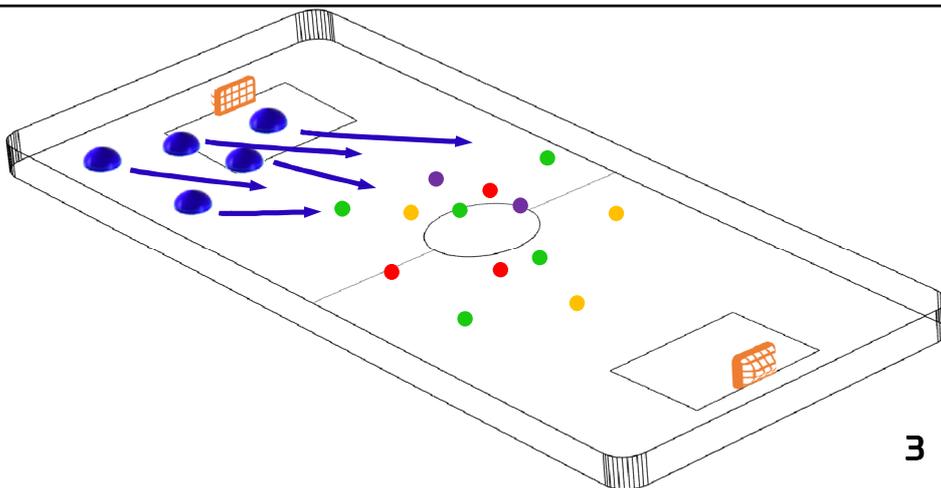
CONDUCCIÓN LIBRE DE BOLA

- Hay que patinar dando toques a la bola sin que se escape



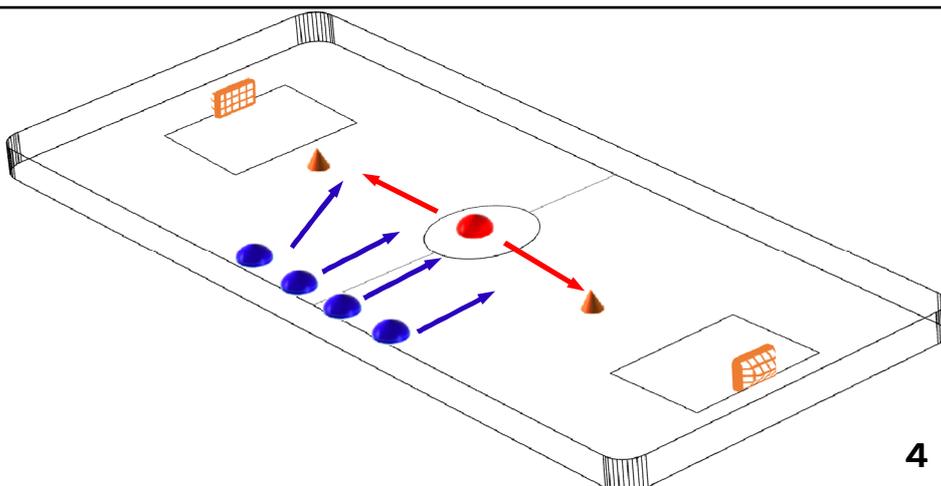
COMPETICIÓN RECOJE BOLAS

- A cada jugador se les asigna un color y a la señal del entrenador salen todos los jugadores a buscar bola y conducirla agachados por detrás de la portería hasta el punto de partido



LA ARAÑA

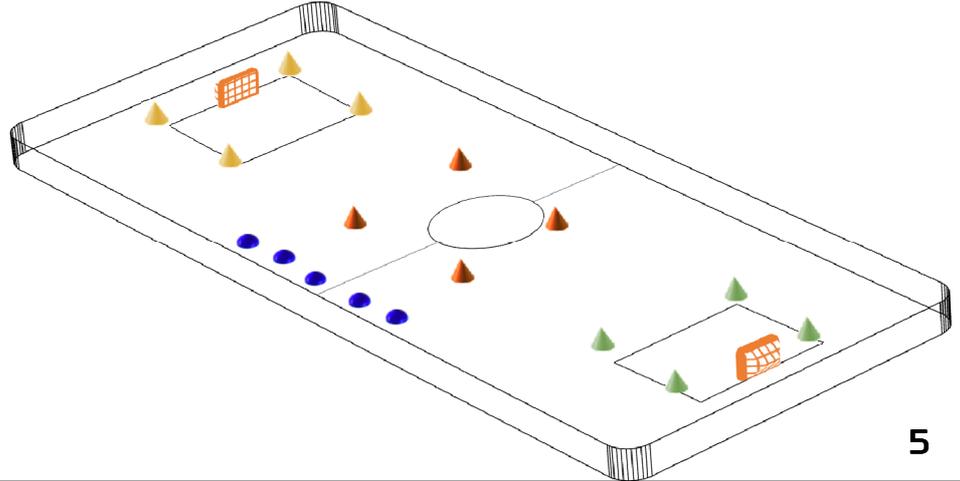
- Un jugador en la posición central debe capturar a los jugadores que intentara cruzar sin ser pillados. Si captura un jugador, este se une al jugador central



COMENTARIOS:

ZONAS

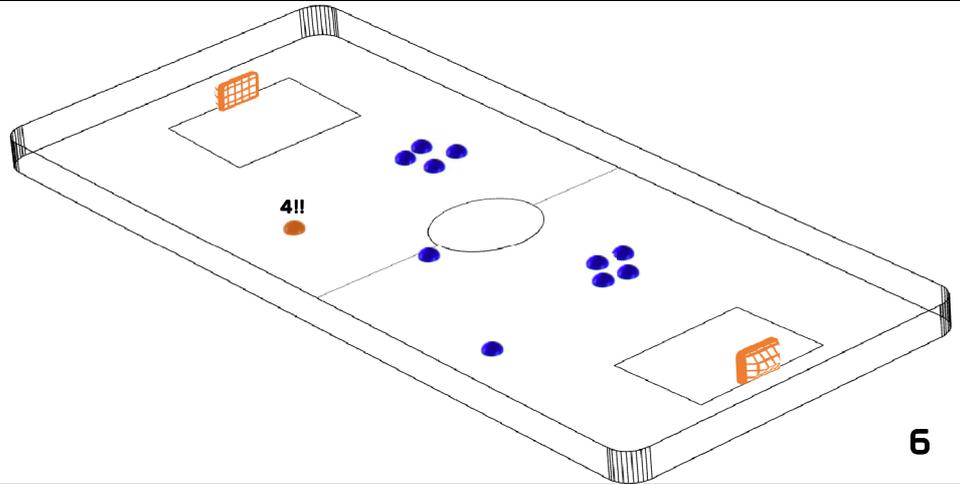
Se marcan una zonas de diferentes colores. A la señal, el entrenador dice un color y los jugadores tienen que ir a la zona y sentarse



5

GRUPOS

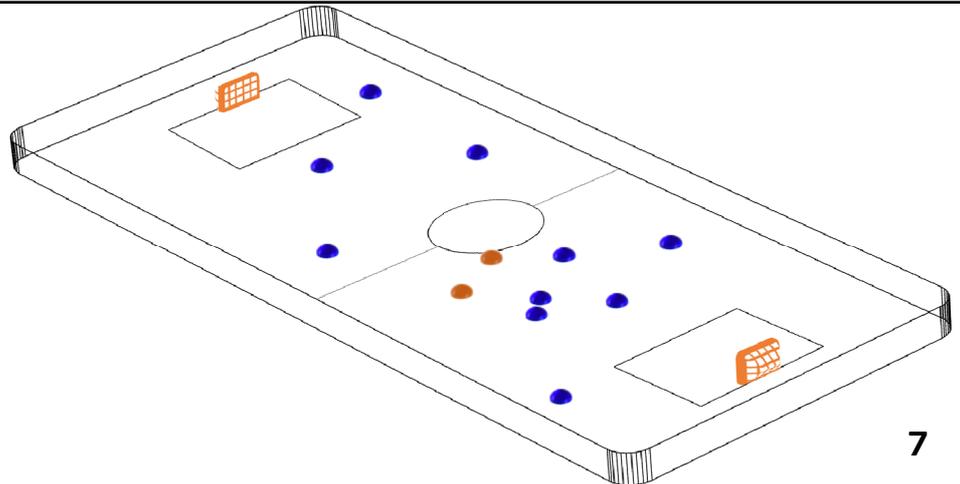
- Patinaje libre por toda la pista. El entrenador dice un número y los jugadores tienen que agruparse haciendo de jugadores según el número que dice el entrenador



6

PILLA PILLA

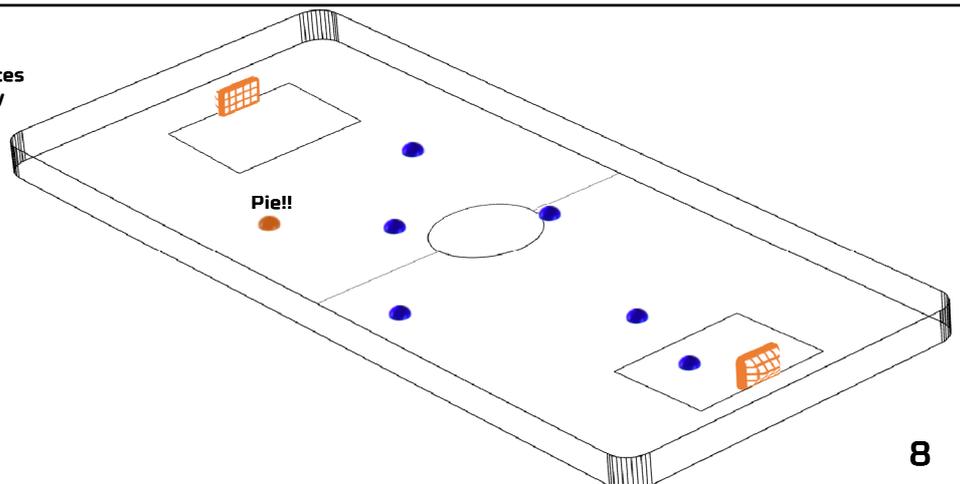
- Dos o más jugadores 'pillan'. Los jugadores pillados se convierten en pilladores y los que pillan se salvan.
- Si antes de ser pillado nos abrazamos a un compañero, no podemos ser pillados



7

TOCAR

- Patinaje libre por toda la pista. El entrenador dirá partes del cuerpo y los jugadores tocarán a sus compañeros y evitarán que les toquen

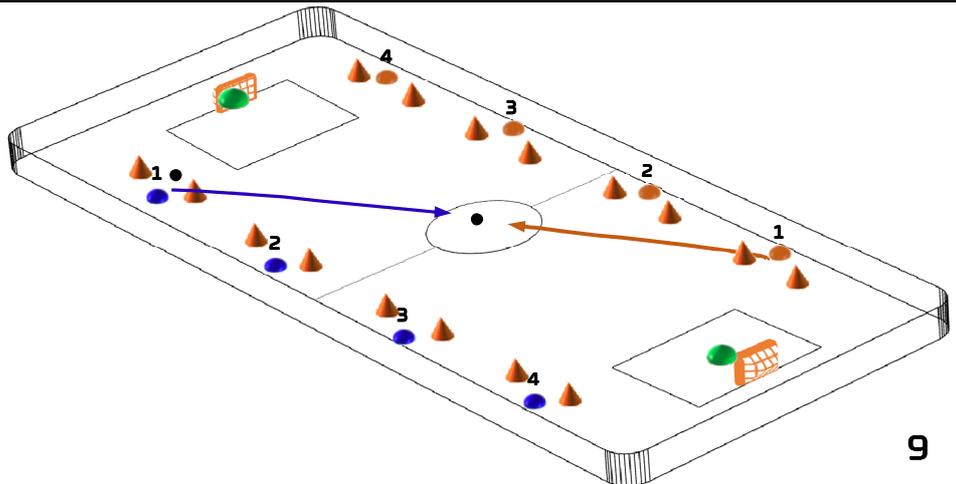


8

COMENTARIOS:

JUEGO DEL PAÑUELO CON FINALIZACIÓN

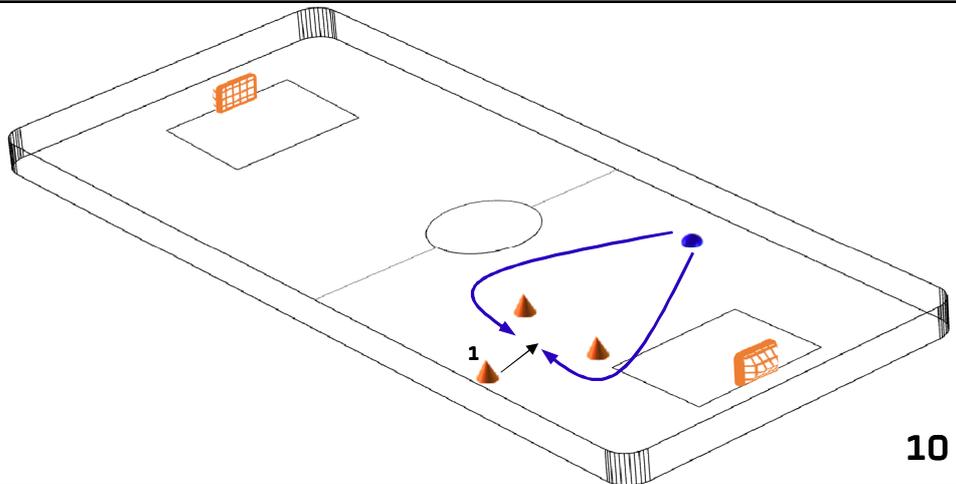
- 4 jugadores por equipo
- La pareja de 1 hace frenada lateral de cono a cono
- La pareja 2 hace el 8 de cono a cono
- La pareja 3 hace el 8 de espaldas
- La pareja 4 hace ganchos con bola
- El entrenador indica un número y la pareja hace un 1X1 con bola dividida y finalización



9

FRENADA LATERAL DERECHA/IZQUIERDA

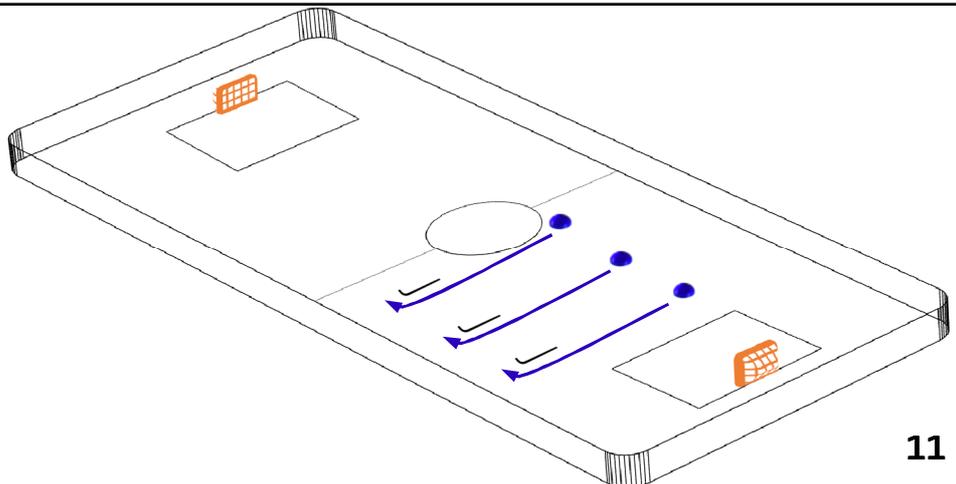
- El cono 1 lo iremos acercando a los otros dos conos a medida que los jugadores vayan dominando la técnica, y así reducir el espacio para que los jugadores tengan de hacer más rápido el gesto de frenada



10

FRENADA LATERAL SIGUIENDO EL STICK

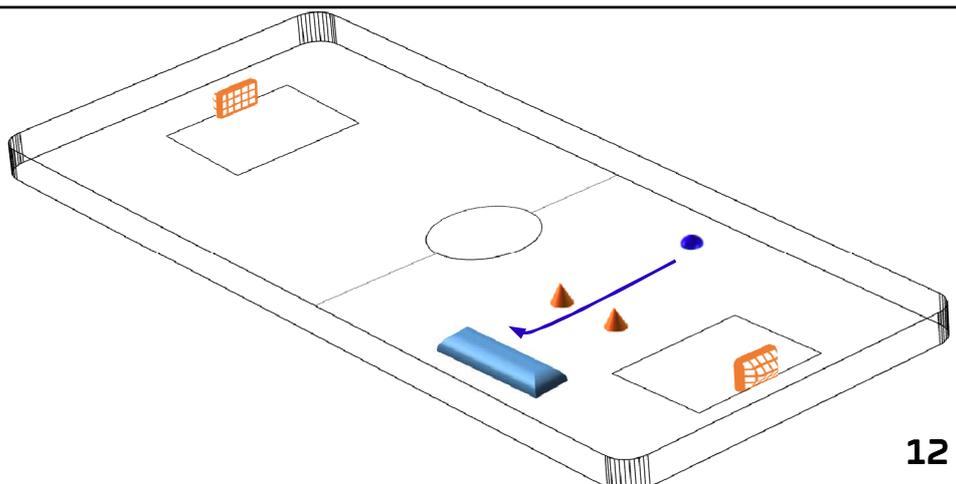
- Utilizaremos sticks en el suelo de la pista para que los jugadores tengan la referencia de la trayectoria que hay que seguir para frenar



11

FRENADA LATERAL ANTE OBSTÁCULO

- Este ejercicio consiste en ejecutar repeticiones de frenadas laterales de izquierda y derecha utilizando un tablón para marcar el límite de frenada



12

**FUNDAMENTOS
CIRCUITOS
SPRINTS**

COMENTARIOS:

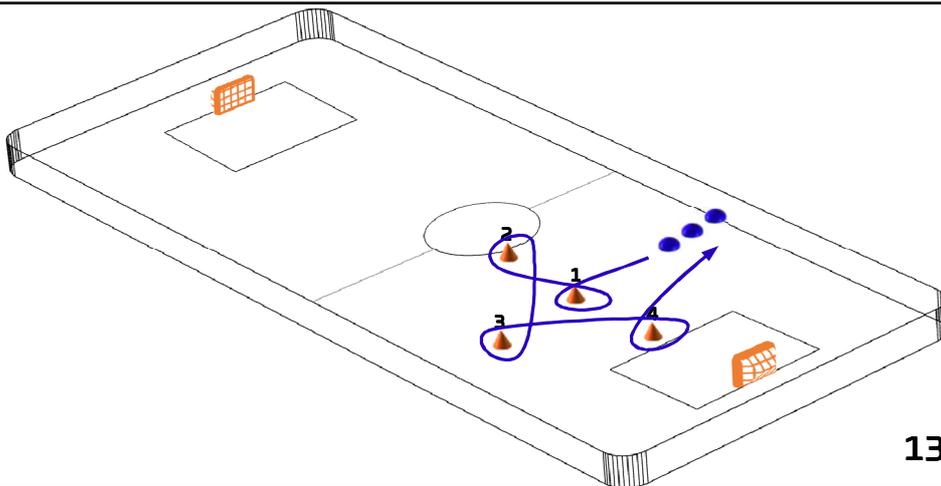
SERIES DE SPRINTS

Progresión 1:

- Un jugador detrás de otro dejando espacio
- Seguir el orden de numeración sin repetir conos

Progresión 2:

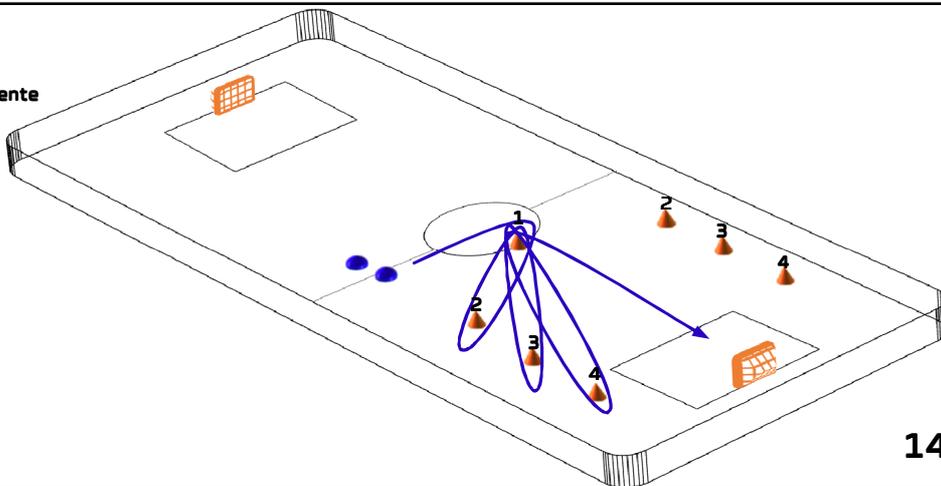
- Siempre hay que pasar por el cono 1 antes de ir al siguiente



13

SERIES DE SPRINTS

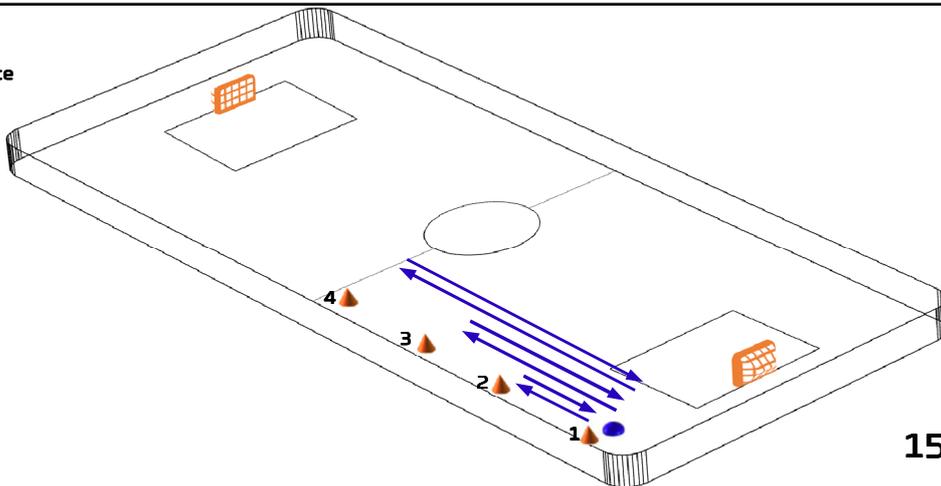
- Un jugador detrás de otro dejando espacio
- Siempre hay que pasar por el cono 1 antes de ir al siguiente



14

SERIES DE SPRINTS

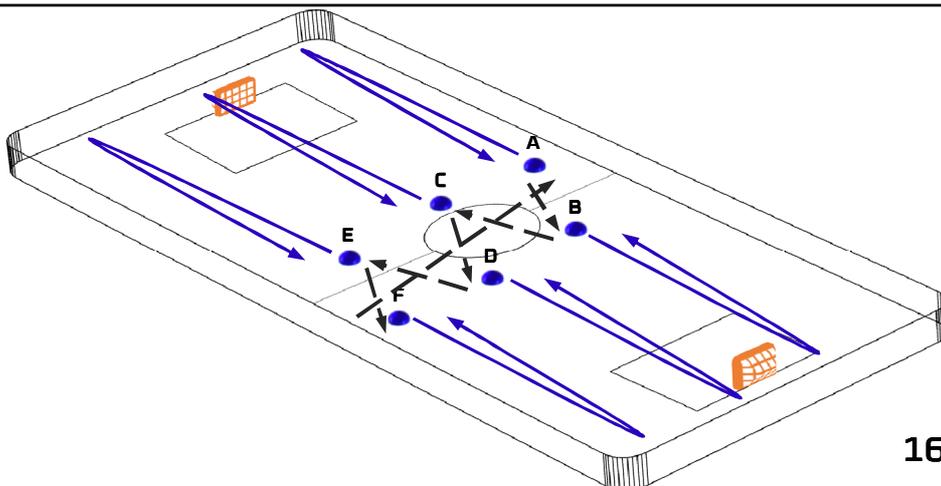
- Siempre hay que pasar por el cono 1 antes de ir al siguiente



15

PASE Y SPRINT

- A pasa a B y A va a tocar la valla del fondo y recuperar la posición
- B pasa a C y B va a tocar la valla del fondo y recuperar la posición
- etc..

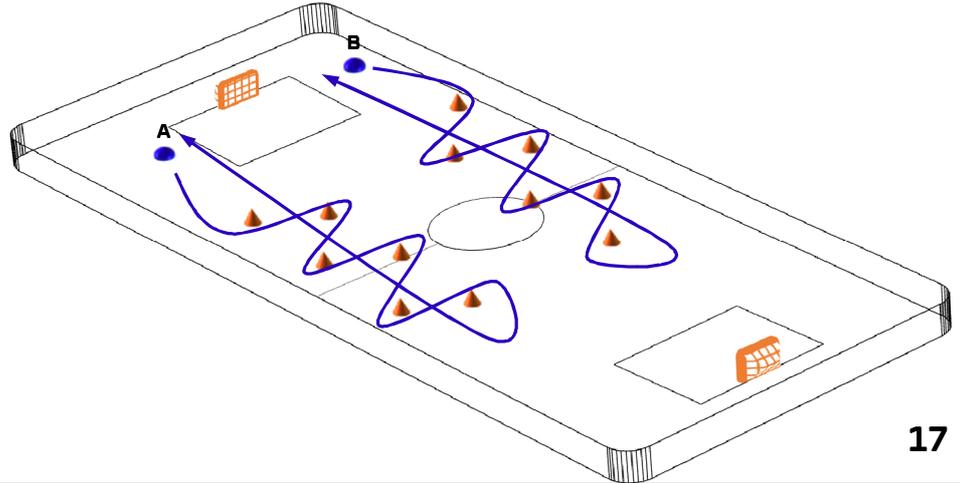


16

COMENTARIOS:

CARRERA DE RELEVOS CON SLALOM

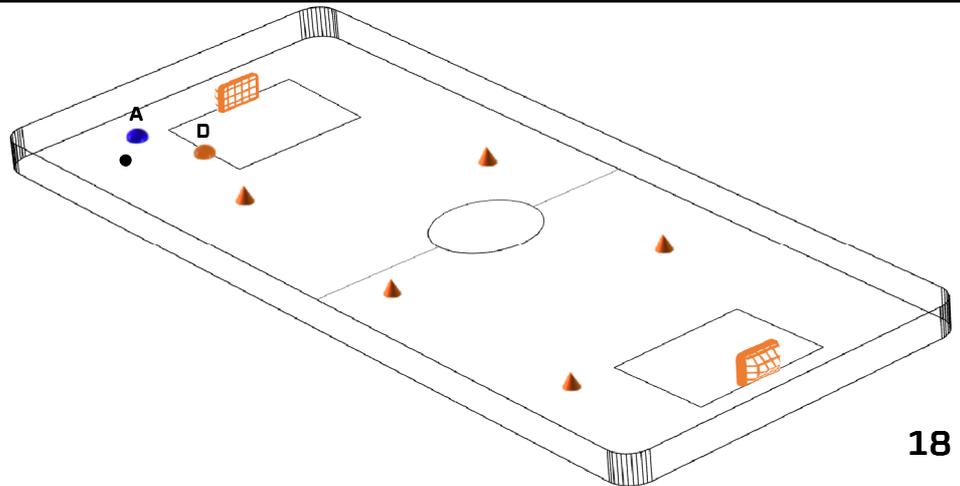
- A y B salen al mismo tiempo a la señal del entrenador



17

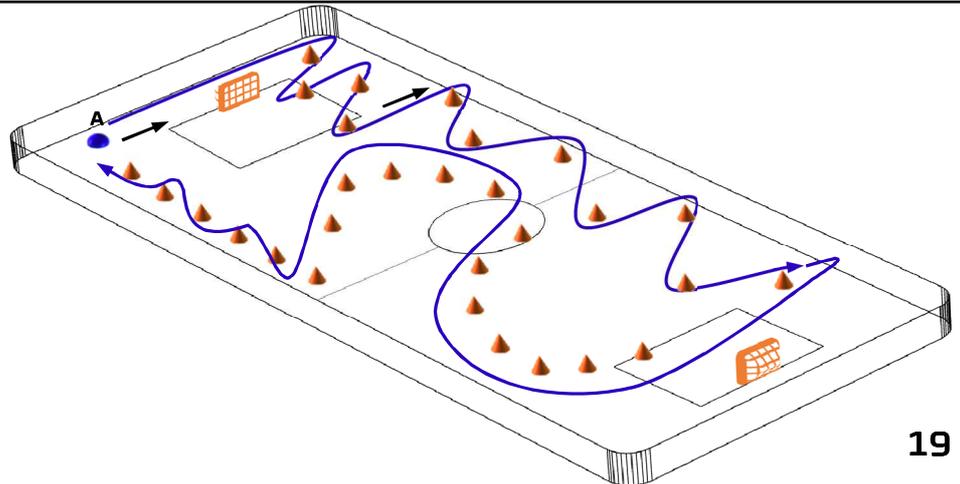
EJERCICIO PARA ENSEÑAR A DEFENDER

- A con bola
- D defiende con la consigna de no robar bola
- A y D van de cono en cono y D cambia el stick de mano, siempre mirando a su atacante



18

CIRCUITO DE PATINAJE



19

CIRCUITO DE PATINAJE



20

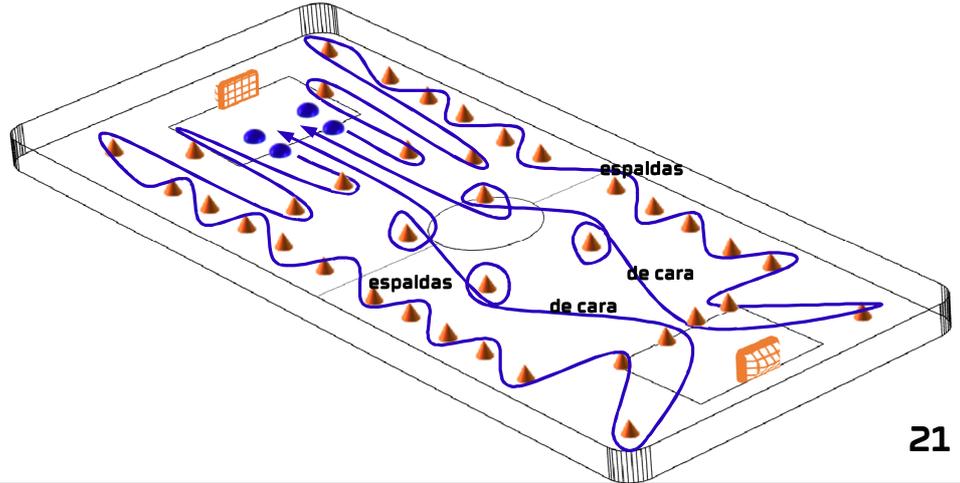
COMENTARIOS:

CIRCUITO DE PATINAJE CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN

- Patinar primero en una dirección y luego en otra

Progresión:

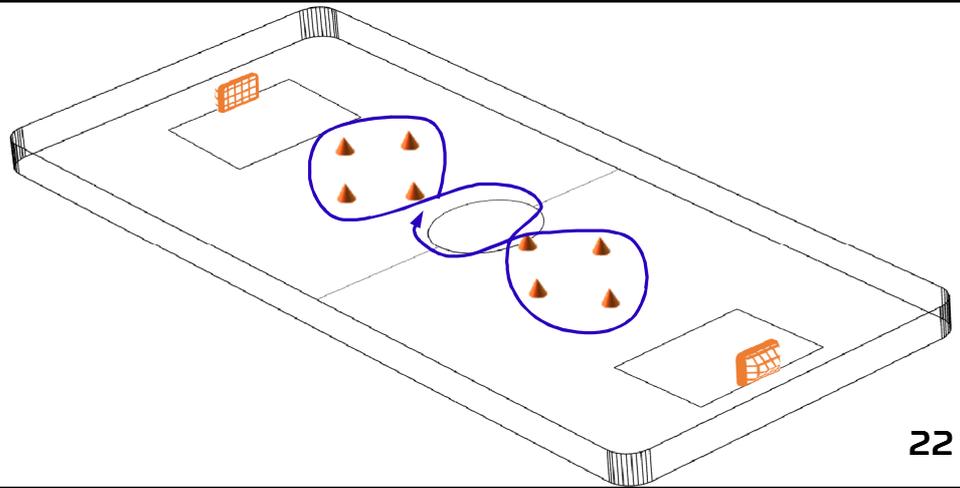
- Frenadas por ambos lados



21

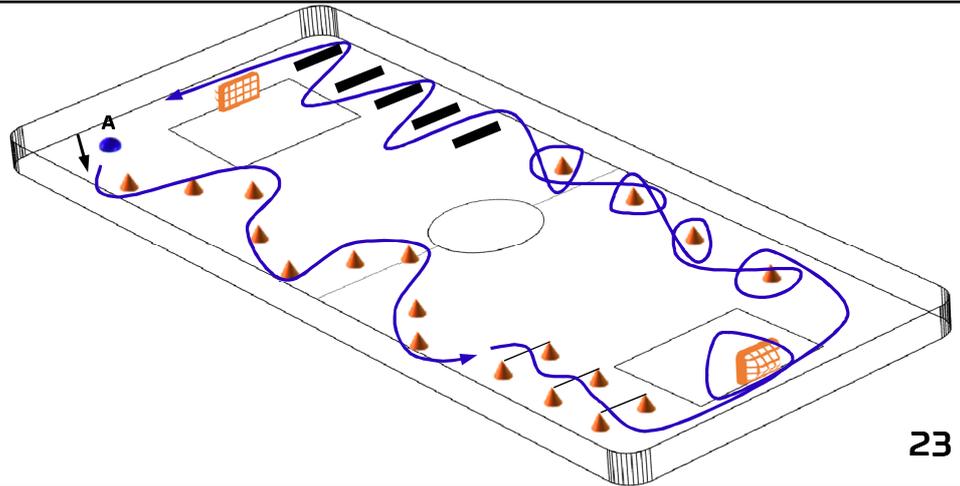
CRUCE DE PIERNAS

- Siempre en dirección adelante
- Siempre en dirección atrás
- Combinar adelante-atrás
- La circunferencia del centro atrás, los laterales delante



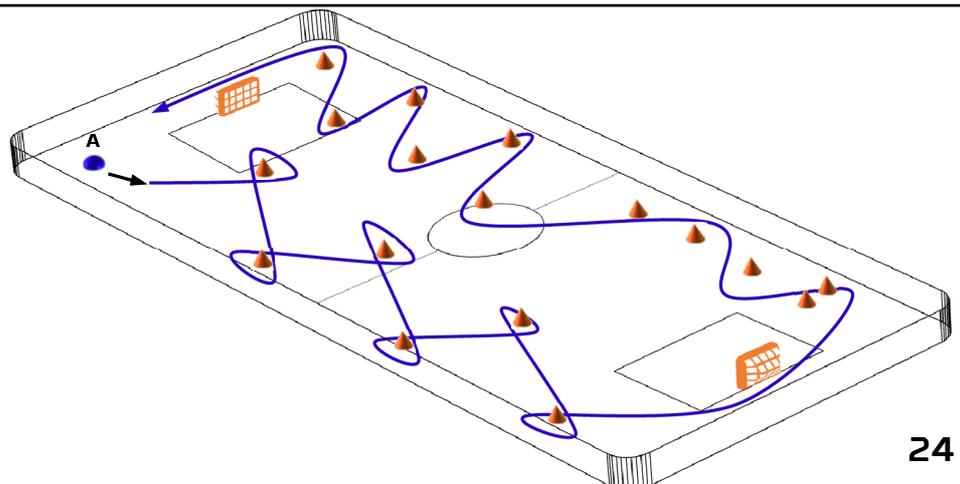
22

CIRCUITO DE PATINAJE



23

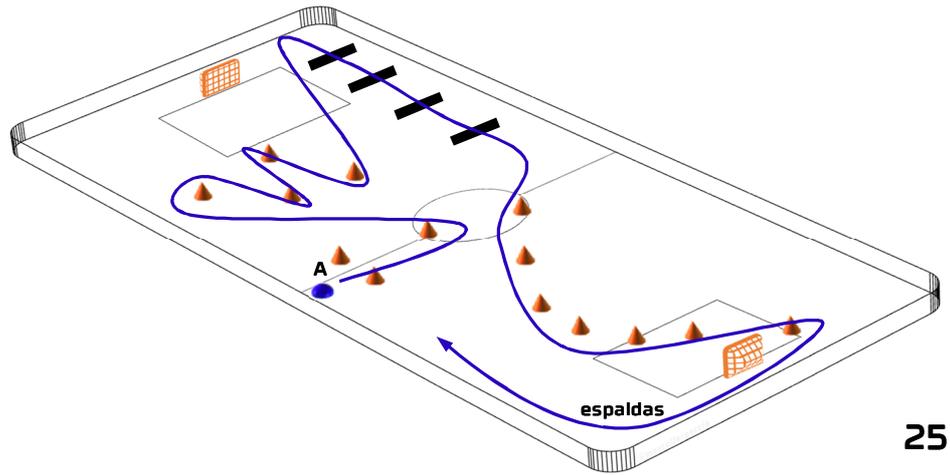
CIRCUITO DE PATINAJE



24

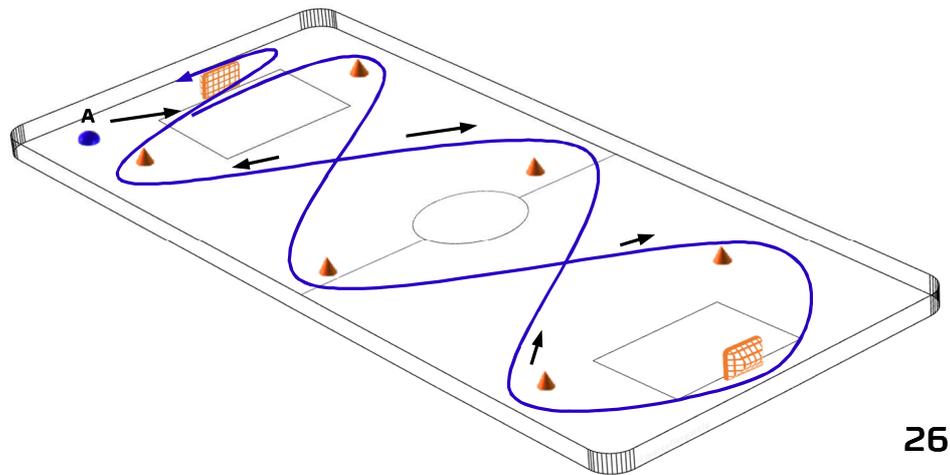
COMENTARIOS:

CIRCUITO DE PATINAJE



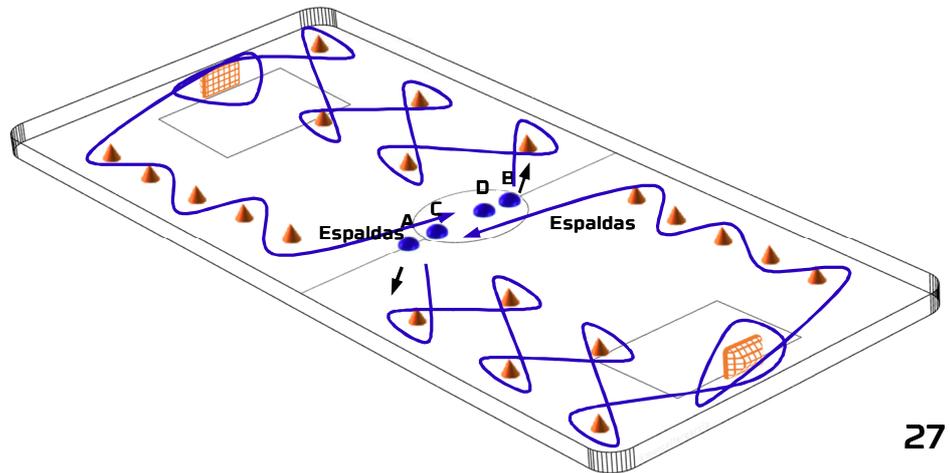
25

CRUCE DE PIERNAS



26

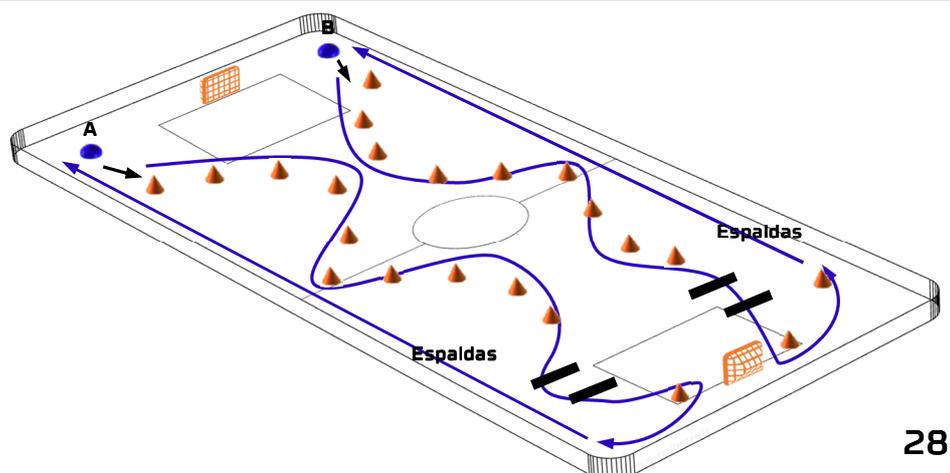
CIRCUITO DE PATINAJE CON RELEVOS



27

CIRCUITO DE RELEVOS CON CRUCE DE PIERNAS

- Hasta la llegada al cono hacia adelante, el regreso después de saltar los conos hacia atrás

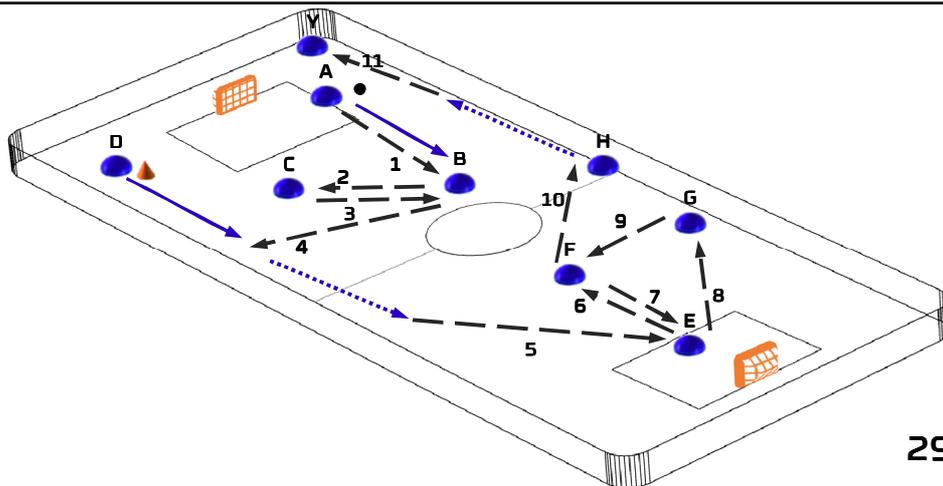


28

TÉCNICA INDIVIDUAL RUEDAS DE PASES

COMENTARIOS:

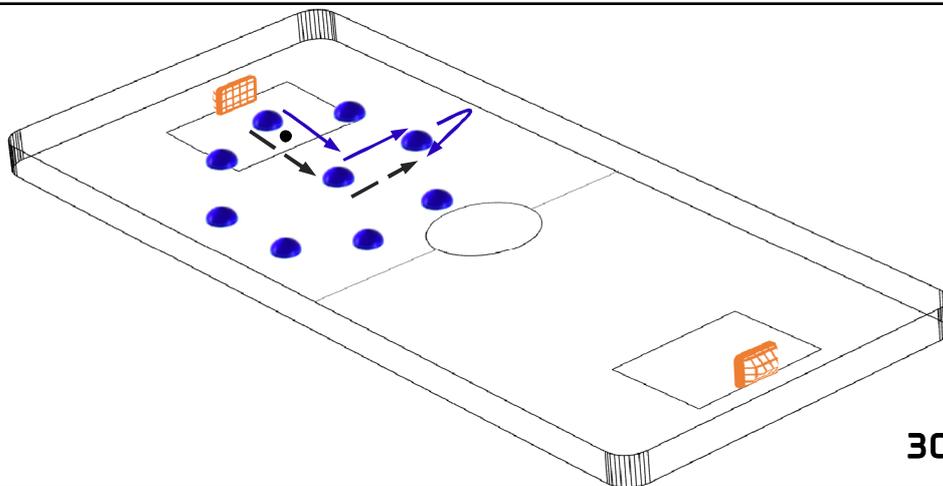
RUEDA DE PASE PARA TRABAJAR EL CONCEPTO DE PARED



29

RUEDA DE PASES CON FINTAS

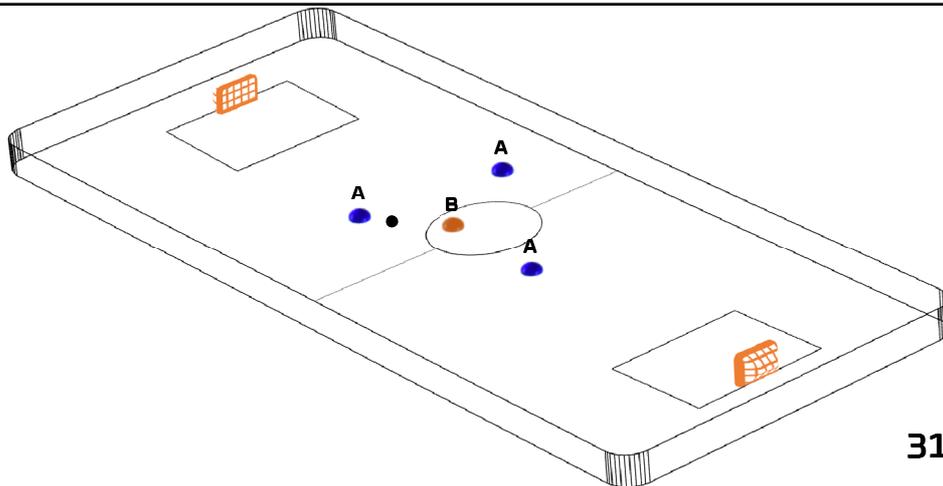
- Antes de cada recepción de bola, los jugadores exteriores realizan una finta (cambio de ritmo+giro 180°) y regresan para recibir la bola del jugador que está en el centro de la rueda



30

RONDO 3X1 con transición 2X1

- Cuando B roba bola, salen los dos jugadores que no han perdido la bola contra el jugador que ha perdido la bola



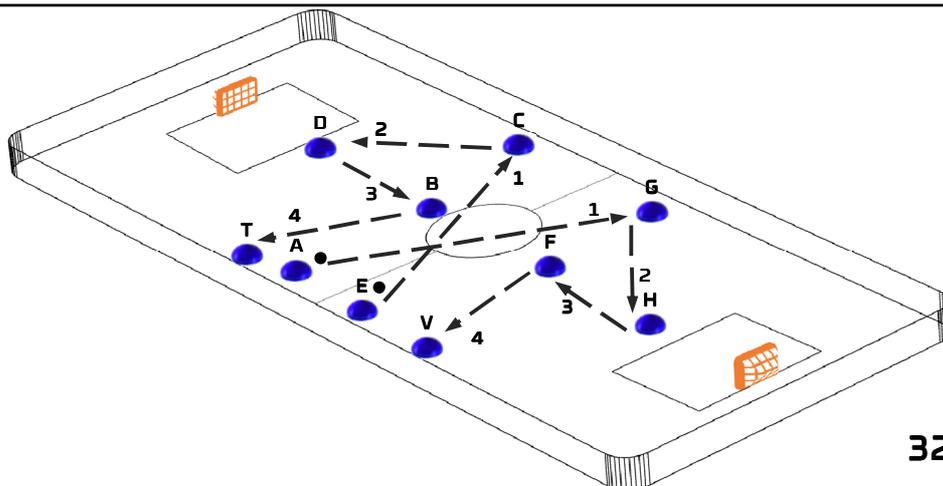
31

RUEDA DE PASES

- E pasa a C y E ocupa el lugar de C
- A pasa a G y A ocupa el lugar de G
- C pasa a D y C ocupa el lugar de D
- G pasa a H y G ocupa el lugar de H
- D pasa a B y D ocupa el lugar de B
- H pasa a F y H ocupa el lugar de F
- B pasa a T y B ocupa el lugar de T
- F pasa a V y F ocupa el lugar de V

Progresión

- Doble pase



32

COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES CON GRUPOS DE 4 JUGADORES

Primera Progresión

- Jugadores exteriores estáticos y jugadores interiores dinámicos, alternando pase de pala y cuchara

Segunda Progresión

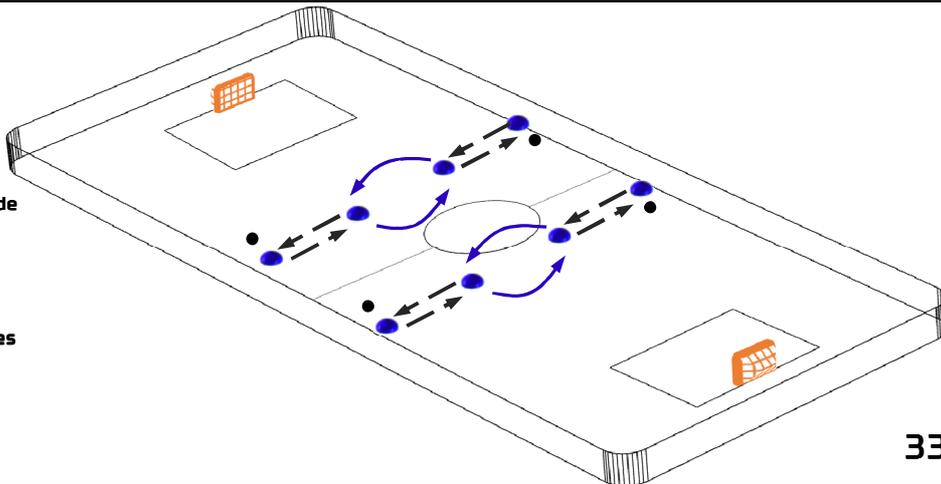
- Jugadores exteriores estáticos y jugadores interiores dinámicos. Los jugadores interiores controlan el pase de los jugadores exteriores y hacen un pase de 'dejada' entrepiernas

Tercera Progresión

- Después del doble pase, cambio de jugadores exteriores por jugadores interiores

Cuarta Progresión

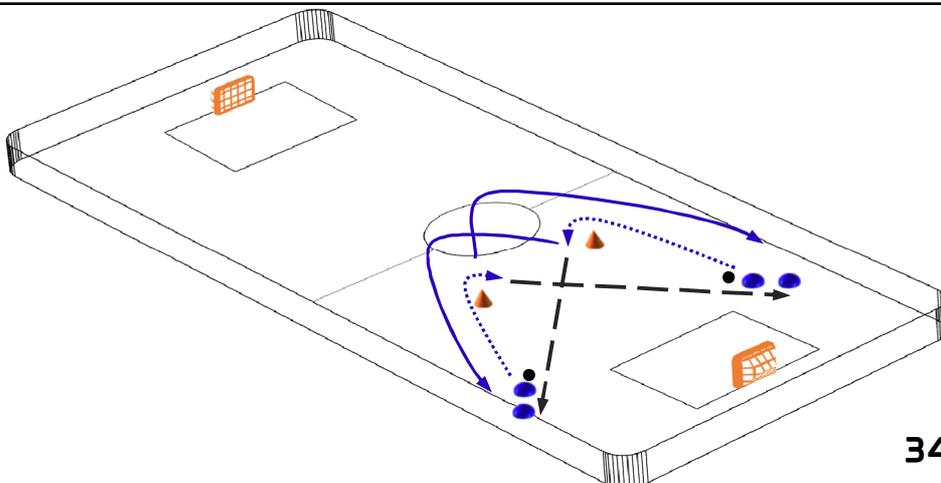
- Lo jugadores interiores cuando reciben bola se desplazan al otro lado y hacen un doble pase



33

RUEDA DE PASES CON DOS GRUPOS DE JUGADORES

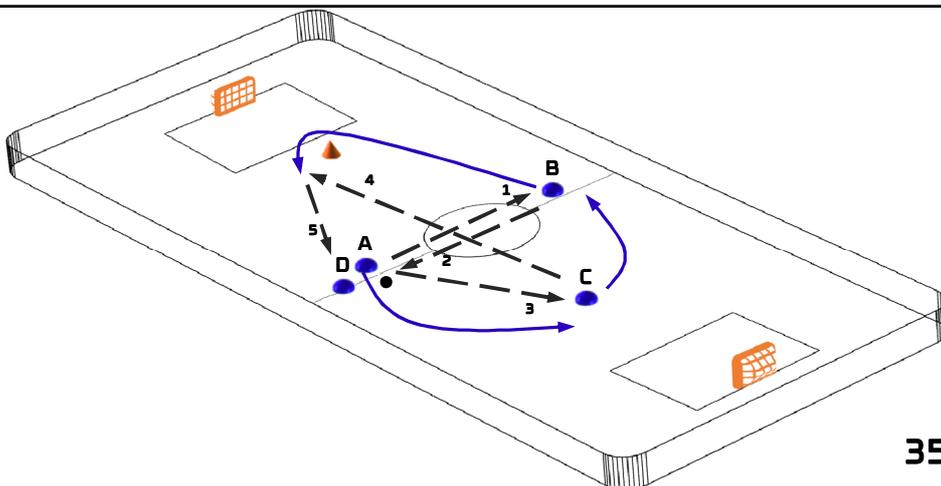
- Pases de pala o cuchara según la dirección del stick



34

RUEDA DE PASES

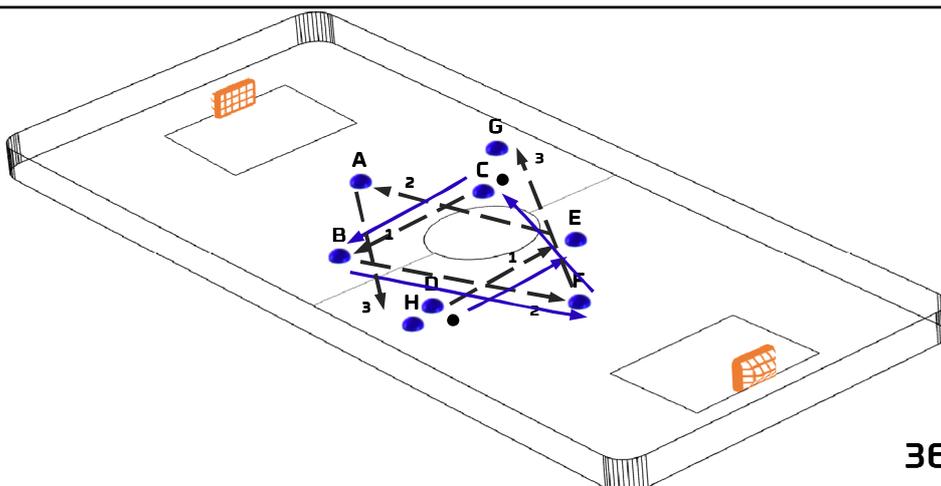
- A pasa B
- B devuelve a A y B se desplaza hasta el cono
- A pasa a C y A ocupa el lugar de C
- C pasa a B y C ocupa el lugar de B
- B pasa a D y B ocupa el lugar de D



35

RUEDA DE PASES EN ESTRELLA

- C y D con bola empiezan al mismo tiempo
- C pasa a B y D pasa a E
- C y D ocupan el lugar de B y E
- B pasa a F y E pasa a A
- B y E ocupan el lugar de F y A
- A pasa a H y F pasa a G y vuelta a empezar

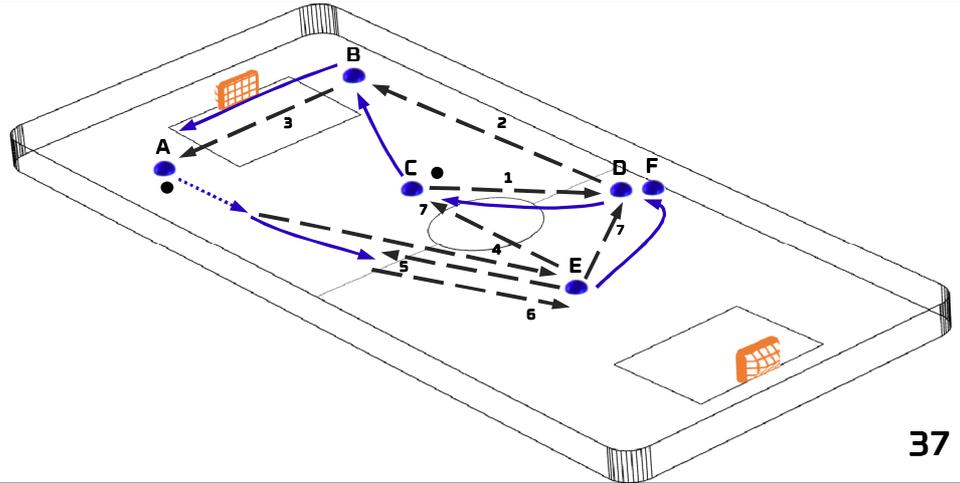


36

COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES

- C pasa a D y C se desplaza a B
- D pasa a B y D se desplaza a C
- B pasa a A y B se desplaza a A
- A pasa a E y E realiza un doble pase con A
- A ocupa la posición de E
- E pasa a D y E se desplaza a F
- Y vuelta a empezar



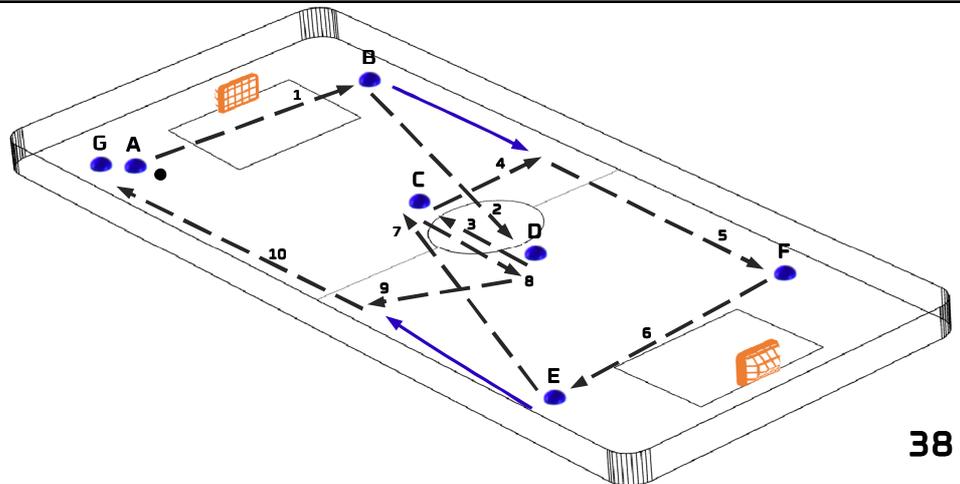
37

RUEDA DE PASES

- A pasa a B y B se desplaza por el lateral
- B pasa a D y D pasa a C
- C pasa a B
- B pasa a F y B ocupa el lugar de F
- F pasa a E y E se desplaza por el lateral
- E pasa a C y C pasa a D
- D pasa a E y E pasa a G

Progresión:

- Mismo inicio y finalizar con dos 2XP de A y B a un lado de la pista y E y F al otro lado de la pista



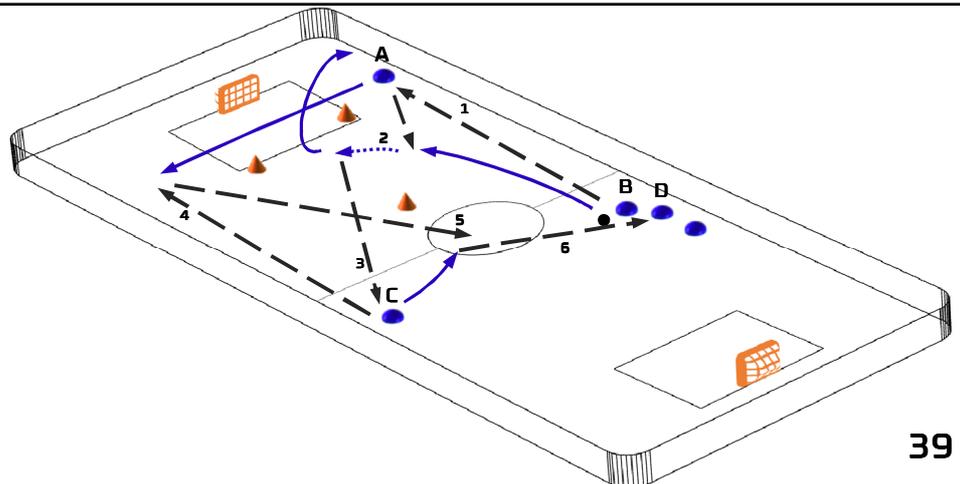
38

RUEDA DE PASES 4x3

- B pasa a A y B se desplaza
- A pasa a B y se desplaza cambiando de lado
- B pasa a C y B ocupa el lugar de A
- C pasa a A
- A devuelve a C y A ocupa el lugar de C
- C pasa a D y C ocupa el lugar de D

Progresión:

- A y B se hacen varios pases entre conos y finaliza igual

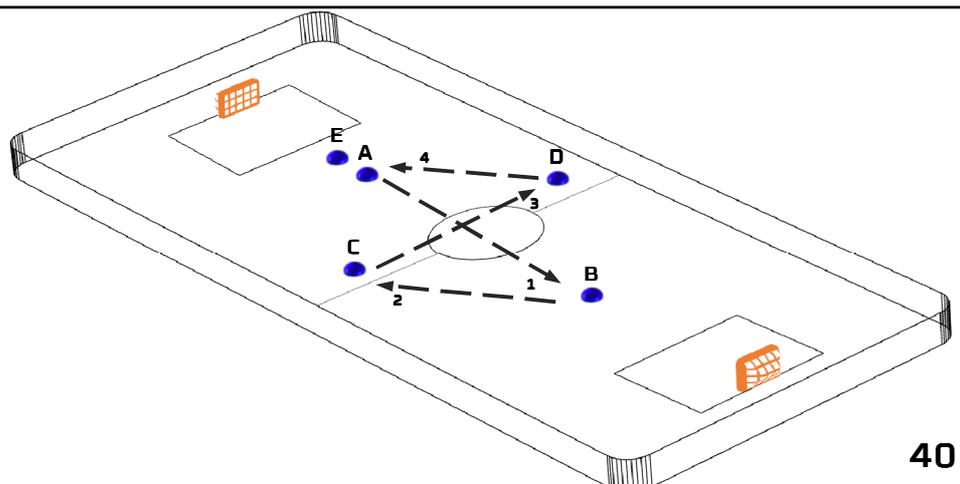


39

RUEDA DE PASES

- A pasa a B
- B a C
- C a D
- D a E

Y así sucesivamente

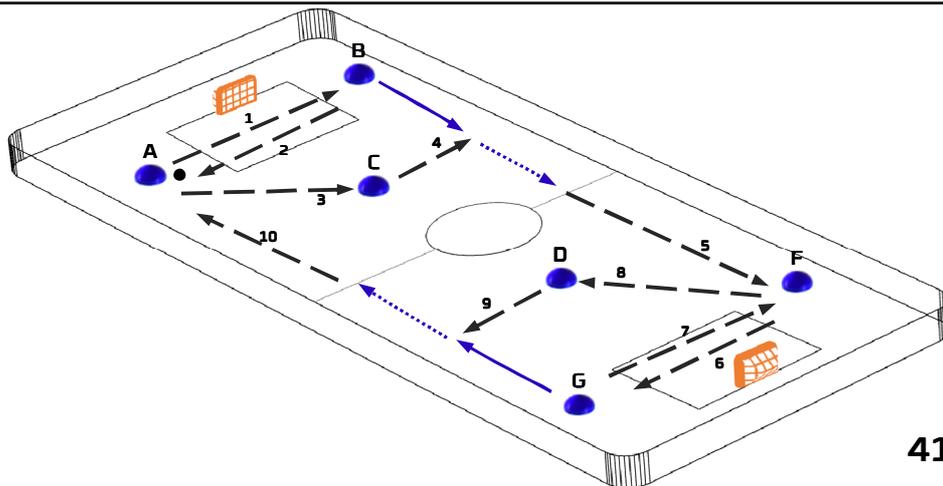


40

COMENTARIOS:

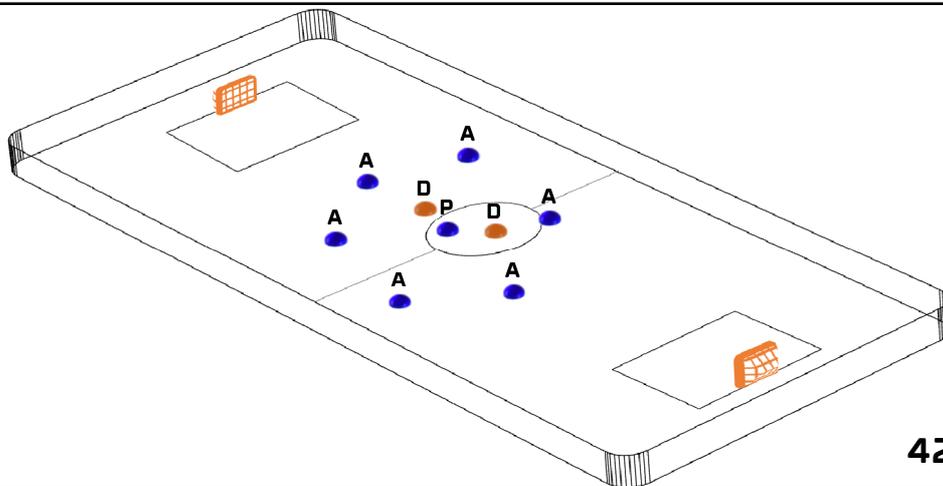
RUEDA DE PASES

- A pasa a B
- B pasa a A, y B se desplaza por el lateral
- A pasa a C
- C pasa a B
- B pasa a F, y B ocupa el lugar de F
- F pasa a G
- G pasa a F y se desplaza por el lateral
- F pasa a D
- D pasa a G
- G pasa a A



41

RONDO 6X2+P

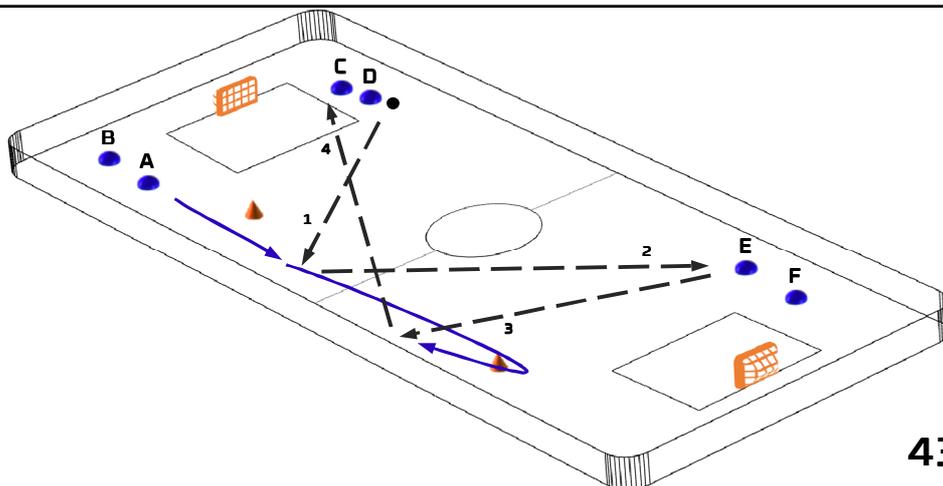


42

RUEDA DE PASES

- D pasa al espacio para A
- A pasa a E, y A va a pasar por el cono
- E pasa al espacio para A
- A pasa a C, y volver a empezar

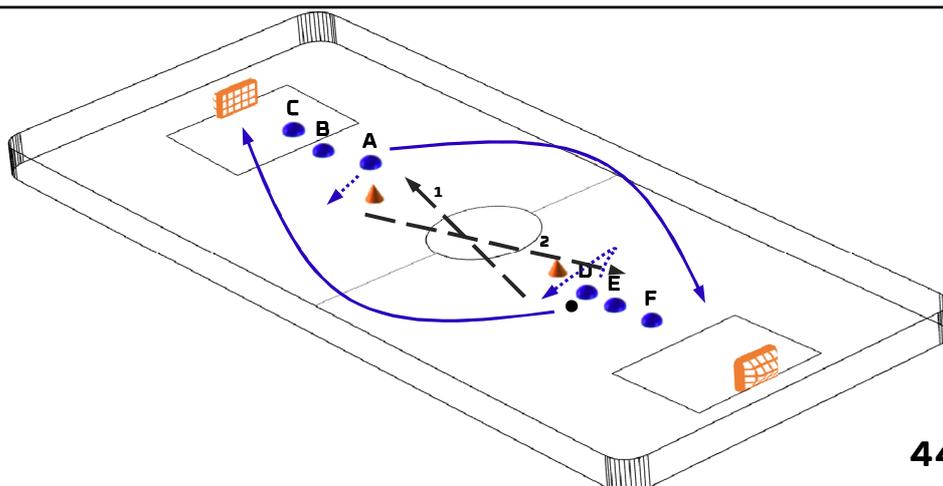
A->C
D->F
E->B



43

RUEDA DE PASES CON FINTAS

- D pasa a A y D va detrás de C
- A al recibir hace una finta y la pasa a E y A va detrás de F
- Y así sucesivamente



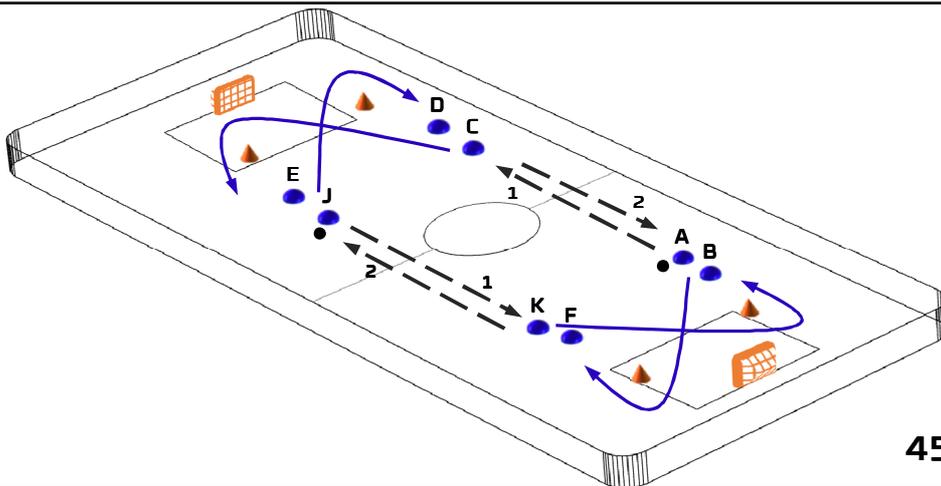
44

COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES

A pasa a C y A va a la fila de F
J pasa a K y va a la fila de D

Y así sucesivamente



45

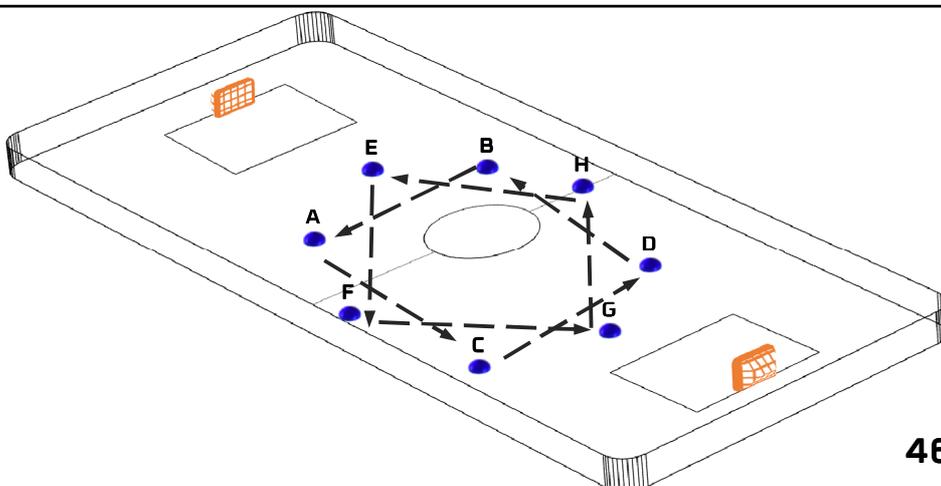
RUEDA DE PASES

Equipo A - B - C - D se hacen pases
Equipo E - F - G - H se hacen pases

Gana el equipo que en 30 segundo haga más pases

Progresión:

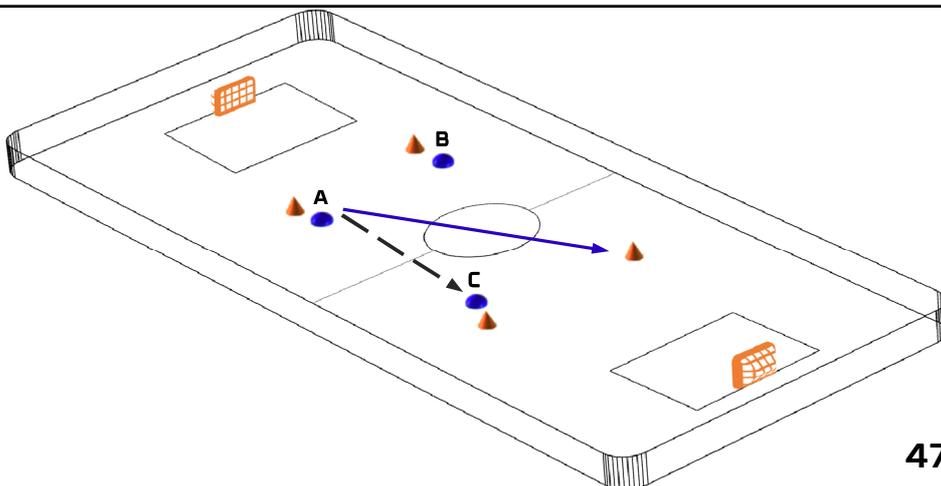
- Añadir dos bolas por equipo



46

RUEDA DE PASES

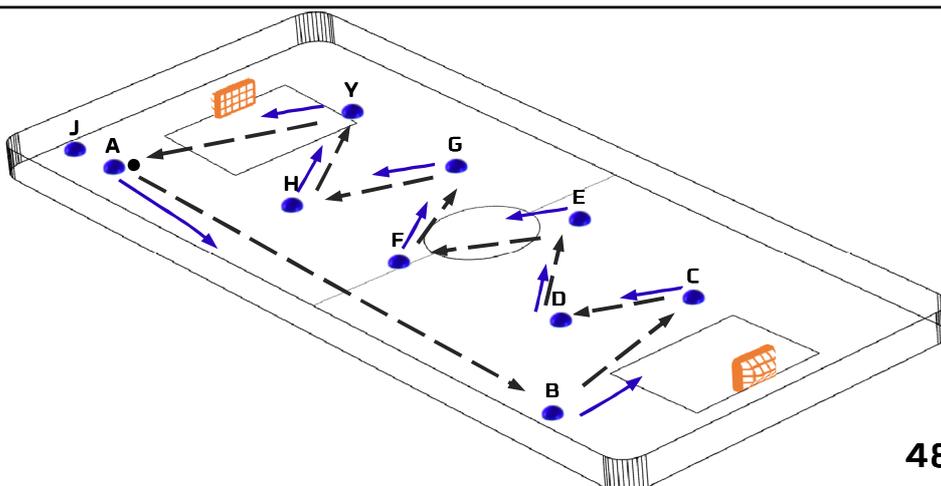
- Rueda de pases libres con ocupación del espacio libre



47

RUEDA DE PASE Y VA

- Jugador A con bola inicia el ejercicio con un pase por banda al jugador B
- El jugador A ocupa el lugar de B
- El jugador B pasa a C y B ocupa el lugar de C
- Y así sucesivamente



48

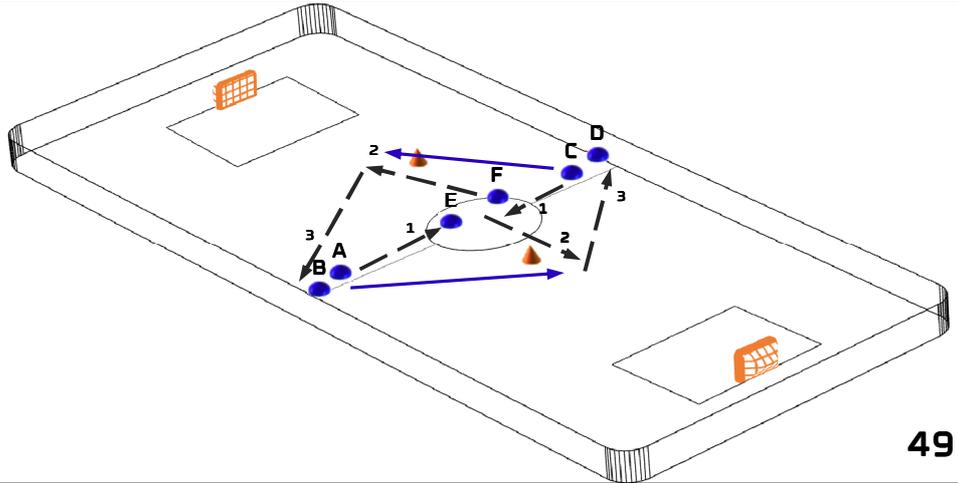
COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES CON PAREDES

- E y F se dan la espalda
- C y A pasan la bola a E y F
- E y F devuelven la bola pasado el cono y luego la pasan a B y D y vuelta a empezar

Progresión:

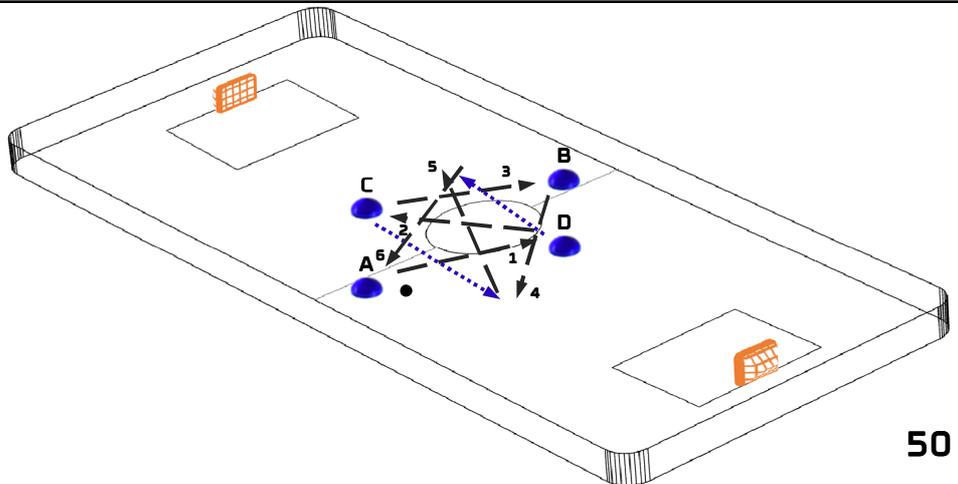
- Hacer lo mismo con doble pase



49

PASES DINÁMICOS

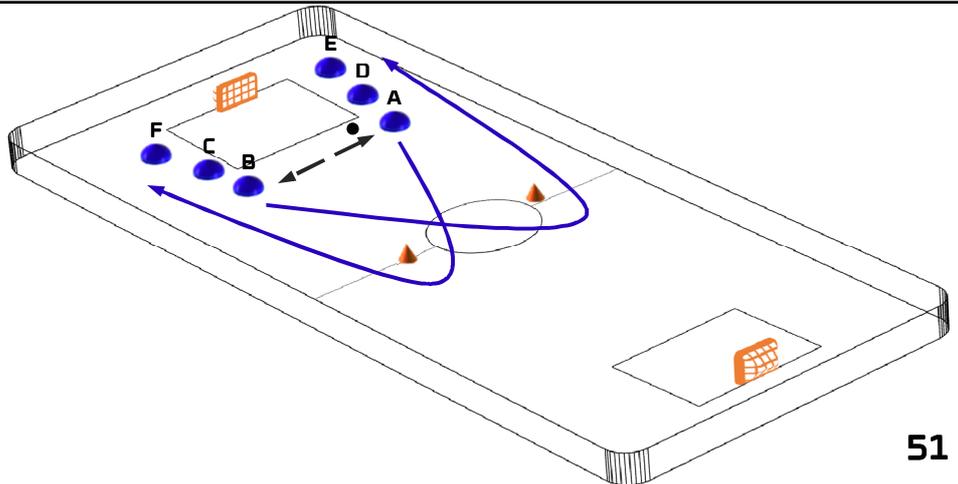
- A y B estáticos, C y D realizan desplazamientos después de cada pase
- A pasa a D, y este pasa a C y D se desplaza
- C pasa a B y C se desplaza
- B pasa a C y este pasa a D y C se desplaza
- D pasa a A y D se desplaza



50

PASES ESTÁTICOS CON CAMBIO DE RITMO

- A pasa la bola a B y va a buscar en diagonal y al sprint el cono contrario y ocupa la fila contraria
- B controla la bola, la pasa al jugador D y va a buscar en diagonal y al sprint el cono contrario y ocupa la fila contraria
- La serie de pases sigue igual sucesivamente para todos los jugadores



51

PASES ESTÁTICOS/DINÁMICOS POR PAREJAS

Progresión 1:

- Pases frontales y desplazamiento en acordeón de los dos

Progresión 2:

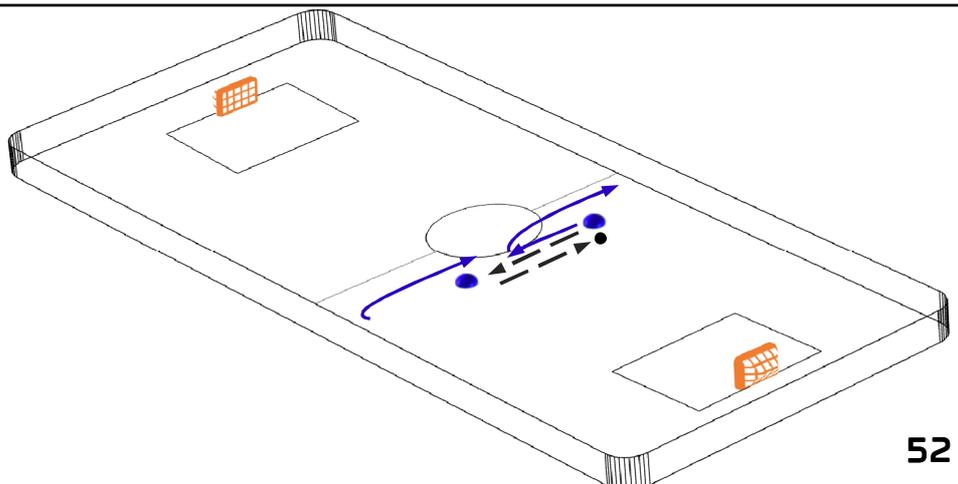
- Pases frontales cruzado la bola de pala y cuchara y desplazamiento en acordeón de los dos

Progresión 3:

- Pases frontales cruzado la bola de pala y cuchara con los dos jugadores estáticos

Progresión 4:

- Pases a la valla cambiando la mano

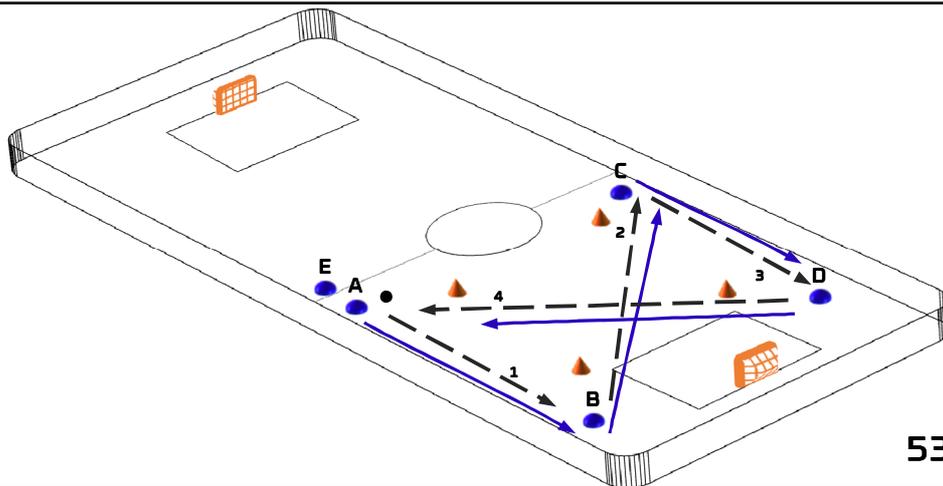


52

COMENTARIOS:

PASES EN CUADRO

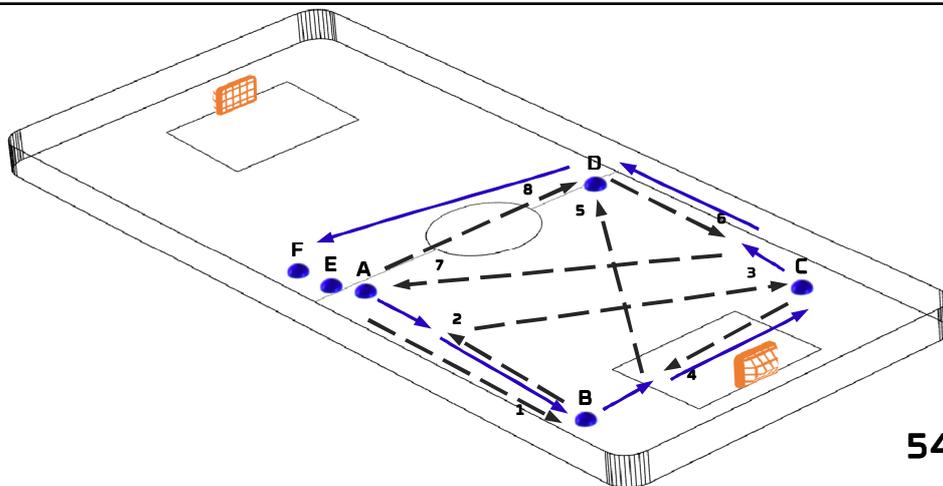
- A pasa a B y A ocupa el lugar de B
- B pasa a C y B ocupa el lugar de C
- C pasa a D y C ocupa el lugar de D
- D pasa a E y D ocupa el lugar de E



53

PASES EN CUADRO

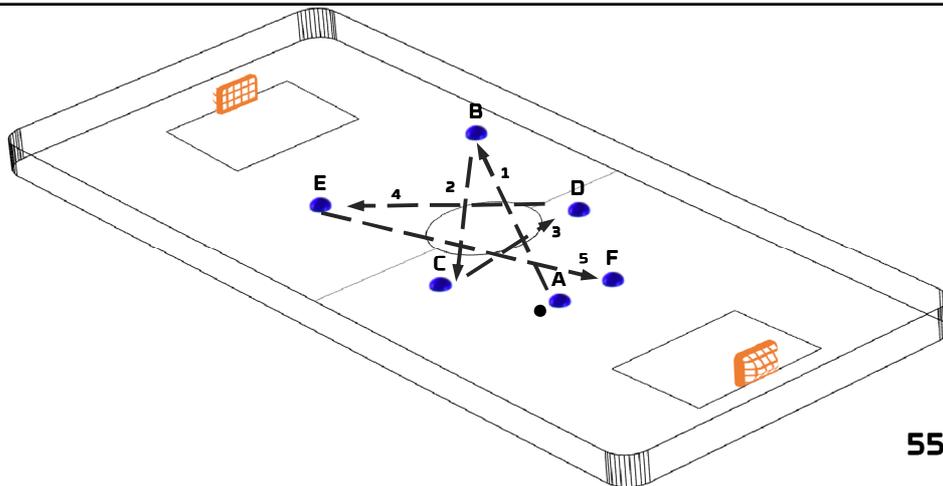
- A pasa a B
- B devuelve a A
- A pasa a C y A ocupa el lugar de B
- C pasa a B
- B pasa a D y B ocupa el lugar de C
- D pasa a C
- C pasa a E y C ocupa el lugar de D
- E pasa a D
- D pasa a A y D ocupa el lugar de E



54

ESTRELLA DE PASES

- 1º Parando la bola
- 2º Doble pase
- 3º Reducir el espacio y pase de primera



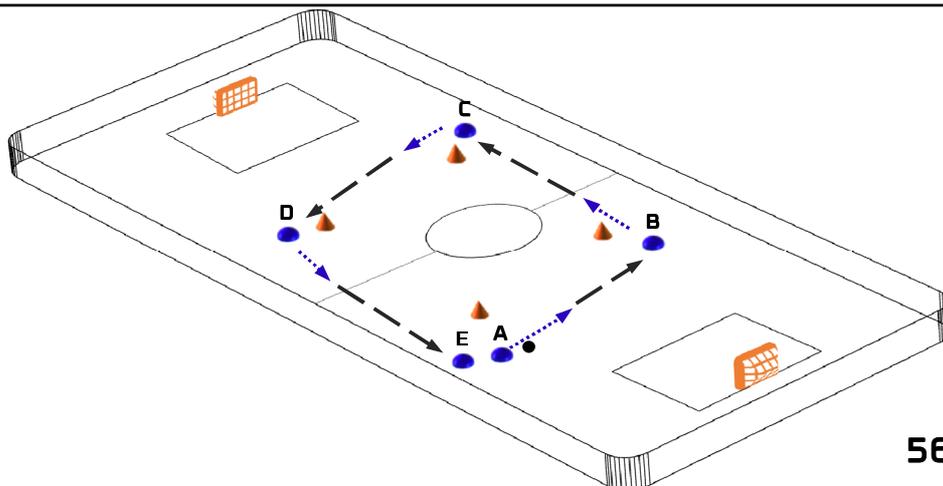
55

ROTACIÓN DE PASES

- A pasa a B
- B pasa a C
- C pasa a D
- D pasa a E

Progresión:

- Doble pase
- Por los dos lados
- Recibir en movimiento

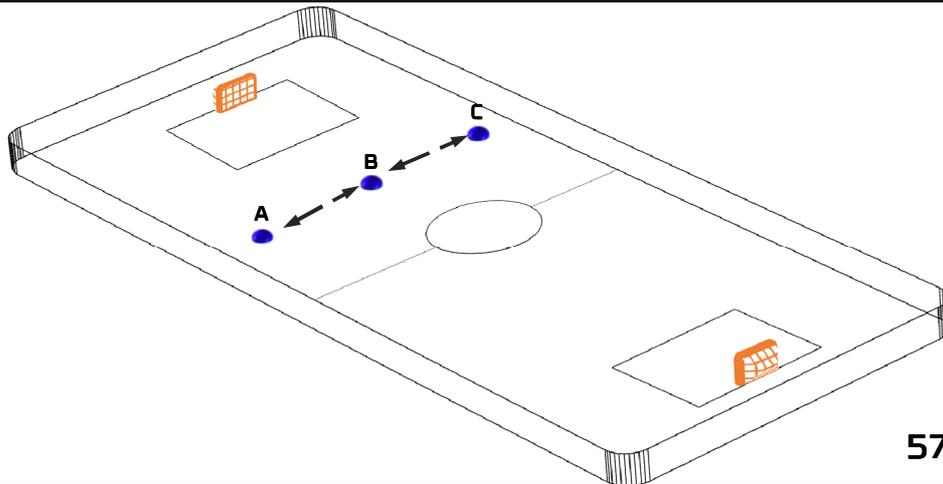


56

COMENTARIOS:

PASES ESTÁTICOS CON GRUPOS DE 3 JUGADORES

- Con una bola, los jugadores se hacen pases entre ellos utilizando ambos lados del stick (pala y cuchara)
- Con dos bolas
- Cada minuto los jugadores rotando

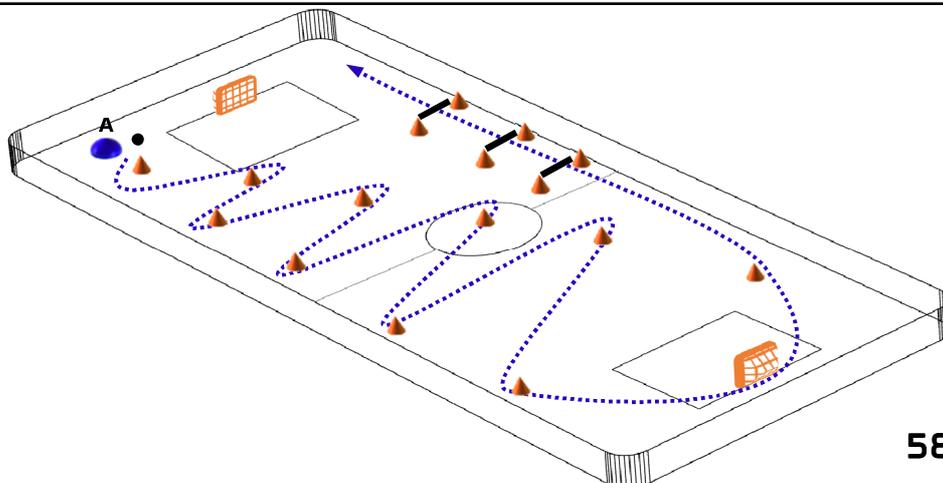


57

TÉCNICA INDIVIDUAL

- Todos realizan 2 series de cada ejercicio:

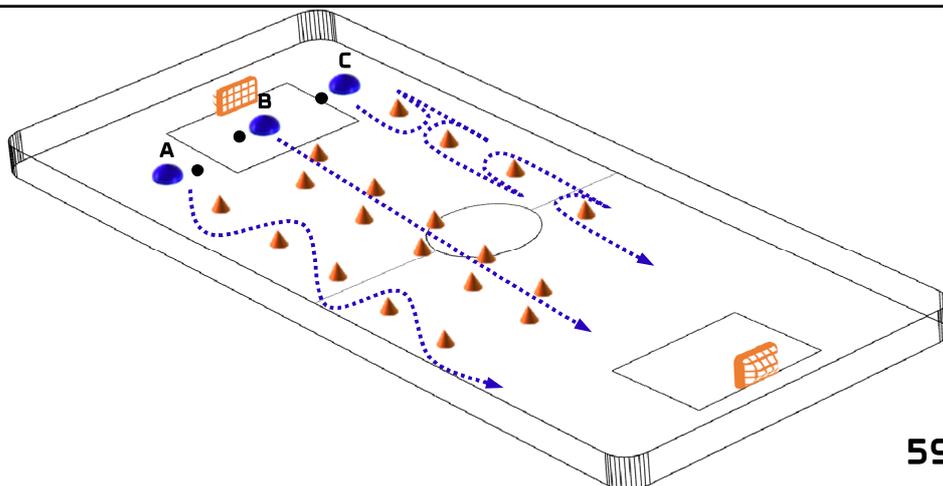
1. Sialom sin frenar y sin stick
2. Sialom abrir-cerrar piernas
3. Sialom con rotación de stick por la espalda cambiado de mano
4. Sialom pasando el stick entre-piernas
5. Sialom con frenadas laterales
6. Sialom sin frenar con conducción de bola tocando por los dos lados del stick
7. Sialom en cada cono pasar la bola entre las piernas (dribbling entre-piernas)
8. Sialom con conducción de bola con una mano izquierda
9. Sialom con conducción de bola con la mano derecha
10. Sialom con giros 360° en cada cono



58

TÉCNICA INDIVIDUAL

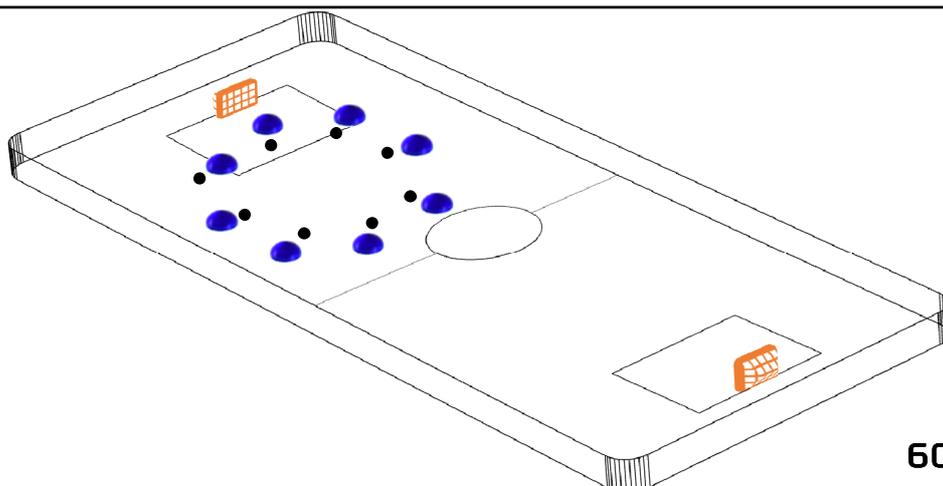
- A - Sialom, bola entre-piernas, bola por un lado y patines por otro lado
- B - Ganchos
- C - Frenada frontal, giros 360°



59

CONTROL DE BOLA

- Control de bola con golpeo pala-cuchara
- Ganchos con guantes en el suelo
- Control de bola entre-piernas
- Pases a la señal del Entrenador: Izquierda-Derecha



60

FINALIZACIONES

COMENTARIOS:

PASAR Y CORTAR

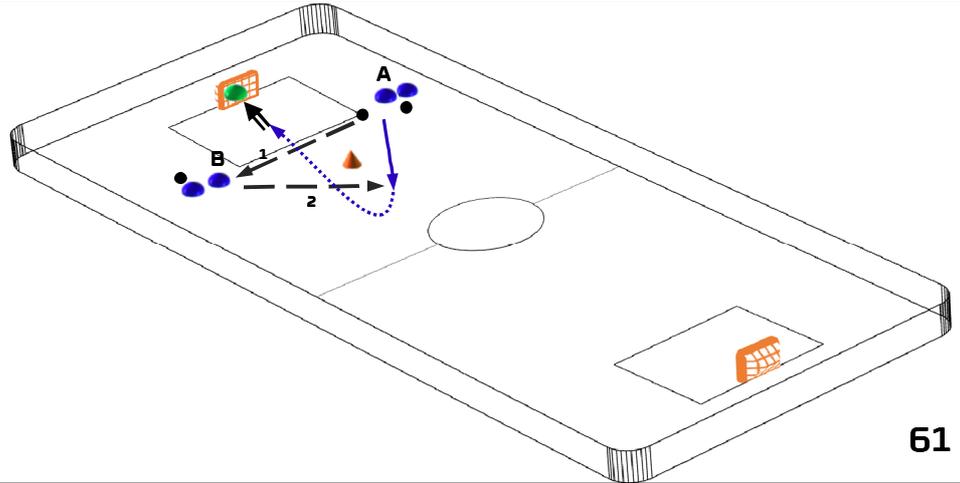
A pasa a B. A va hacia el cono para recibir de B
A va hacia portería y tira. Y así sucesivamente.

Progresión:

- Con doble pase
- Por ambos lados

Progresión 2:

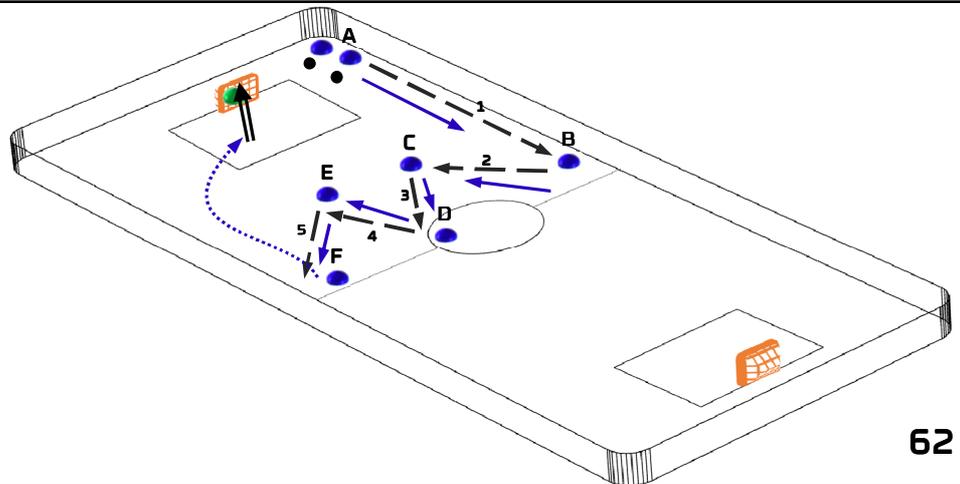
- Si no hay gol 1X1 a portería contraria



61

PASE Y VA CON FINALIZACIÓN

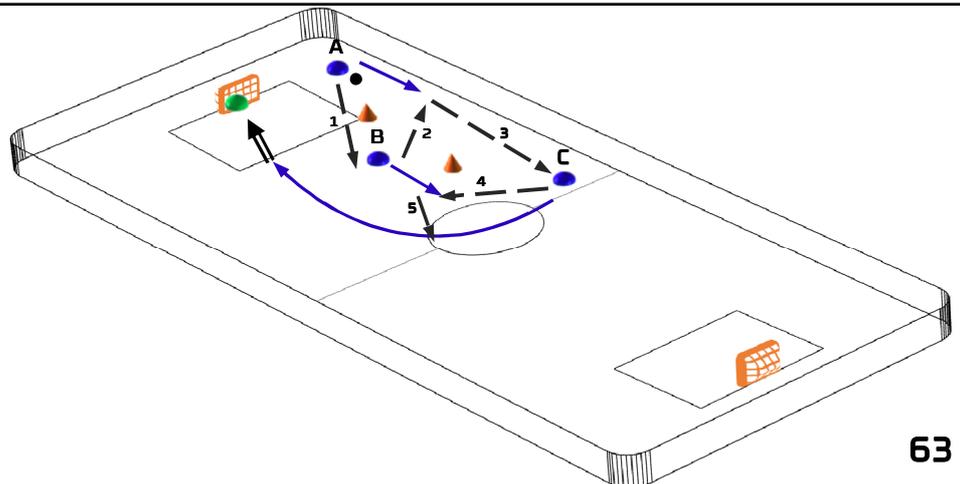
- A pasa a B, y A ocupa el lugar de B
- B pasa a C, y B ocupa el lugar de C
- C pasa a D, y C ocupa el lugar de D
- D pasa a E, y D ocupa el lugar de E
- E pasa a F, y E ocupa el lugar de F
- F finaliza a portería



62

PASES DE PARED CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

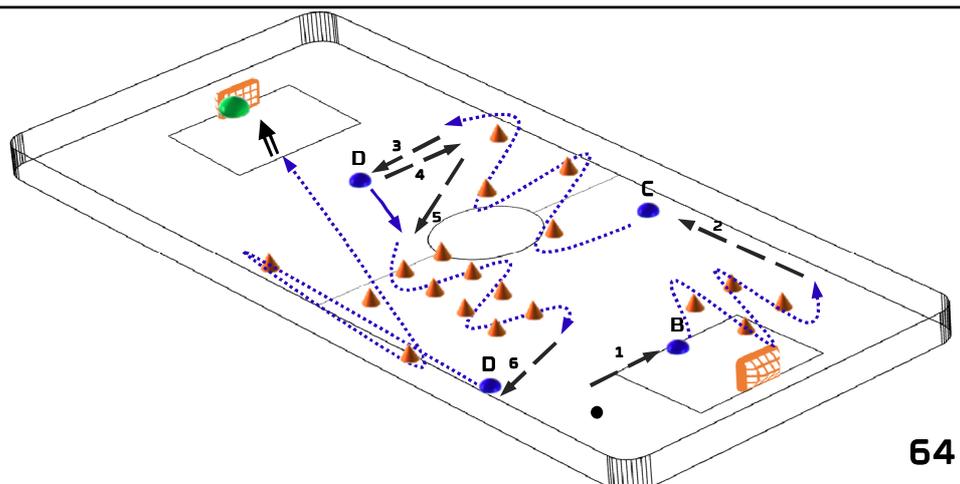
- A pasa a B y continua por el lateral
- B devuelve el pase a A, y B se desplaza a zona 9
- A pasa a C y A ocupa el lugar de B
- C controla la bola y pasa a B
- B devuelve la bola al primer toque y C finaliza con un lanzamiento exterior
- B ocupa el lugar de C y C ocupa el lugar de A



63

CIRCUITO CON LANZAMIENTO FINAL

Después de cada acción, cada jugador ocupa el lugar del jugador que le precede hasta el lanzamiento final

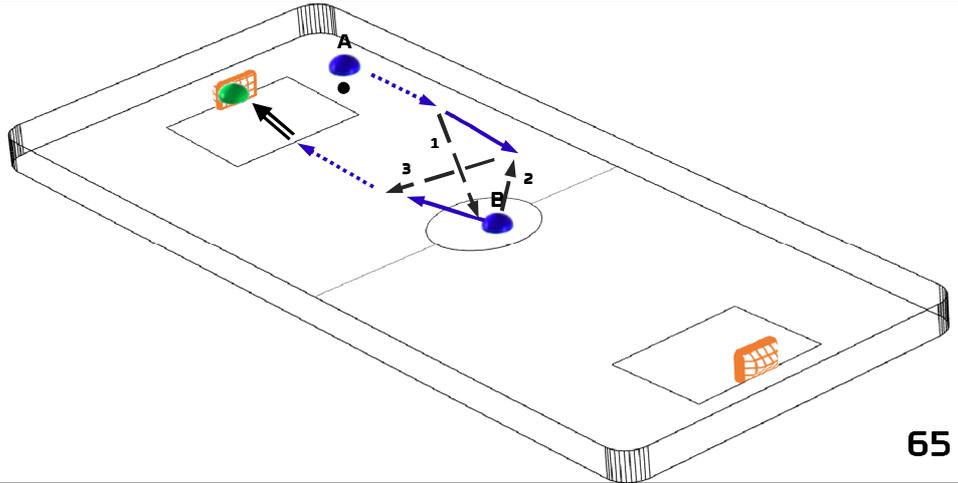


64

COMENTARIOS:

PASES DE PARED CON FINALIZACIÓN

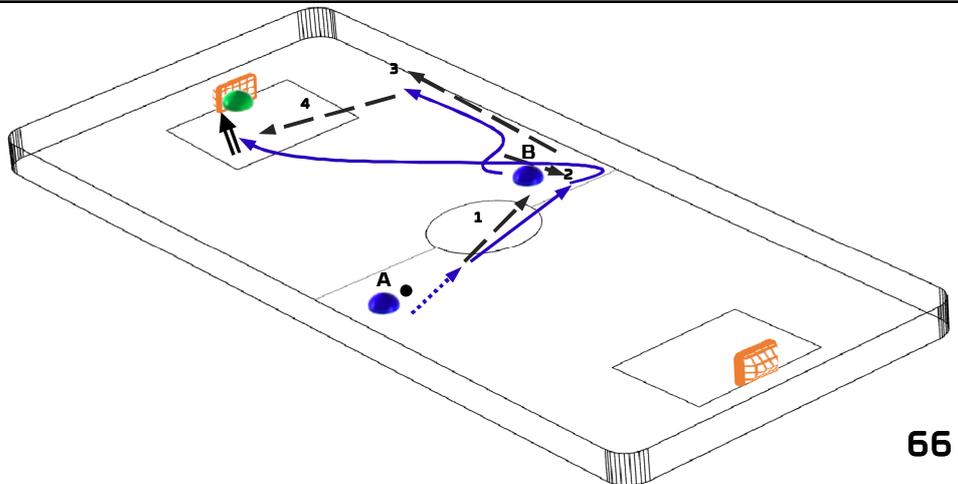
- A patina por banda y pasa la bola a B
- B devuelve la bola a A y entra por el centro de la pista donde recibe un pase de pared
- Finaliza B con dribbling o arrastre



65

2X0

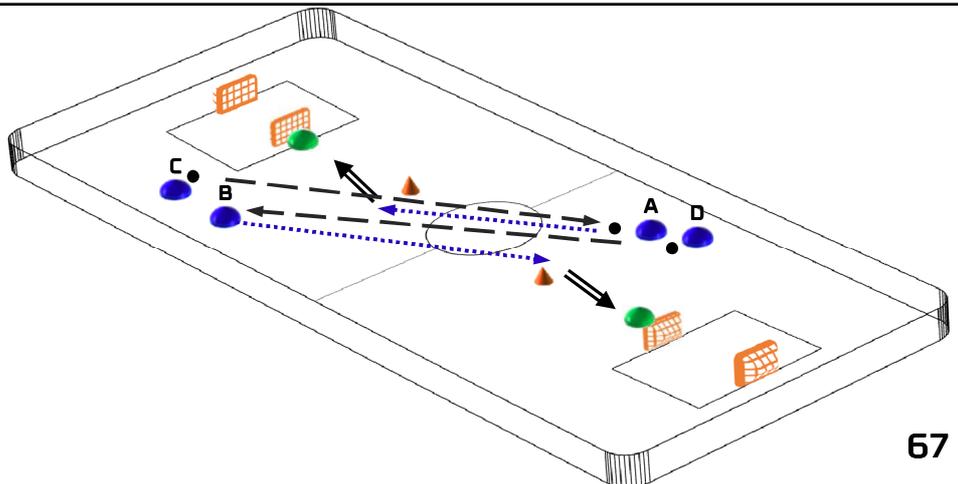
- A cruza la pista y pasa la bola a B
- B entra por el lateral y pasa por entrecierras a A
- A realiza una finta y pasa la bola en paralelo por banda a B que corta y buscará un 2XP



66

LANZAMIENTOS DE ARRASTRE CON PISTA REDUCIDA

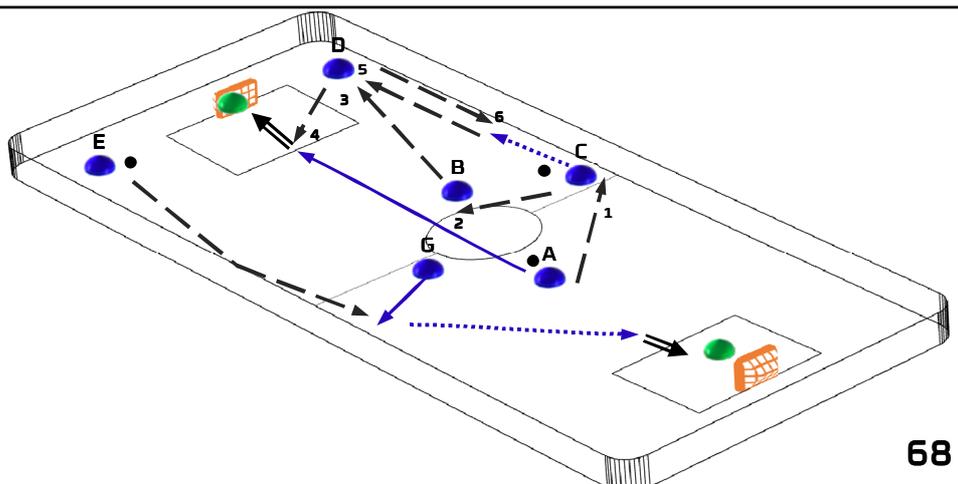
- Lanzamientos de arrastre alternado los dos lados de la pista
- A pasa a B
- B realiza una diagonal para finalizar con arrastre
- C pasa a A
- A realiza una diagonal para finalizar con arrastre
- D pasa a C
- C realiza una diagonal para finalizar con arrastre



67

COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN

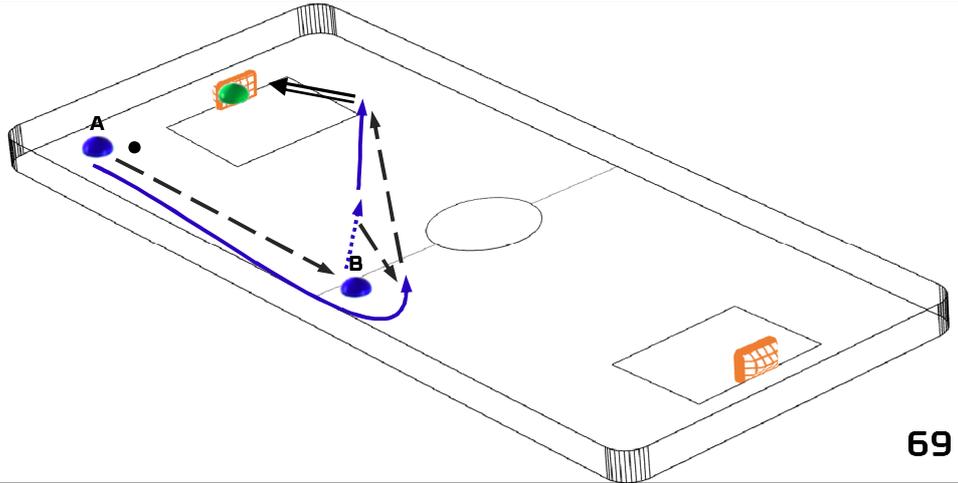
- A y C con bola
- A pasa a C, y A va hacia portería
- C pasa a B y se desplaza por la banda lateral
- B pasa a D
- D pasa a A y este remata o dribla
- Cuando A finaliza, C con bola pasa a D y D devuelve el pase a C y realizan un 2X1 contra A
- Al finalizar el 2X1, D recoge la bola y la pasa a E
- E pasa por banda a G y este realiza un 1XP a portería contraria



68

COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B
- B se desplaza a zona 9 y hace un pase entrepiernas a A. B continua hacia el centro
- A devuelve la bola a B, y B finaliza



69

COMBINACIONES DE PASES CON FINALIZACIÓN EN AMBAS PORTERÍAS

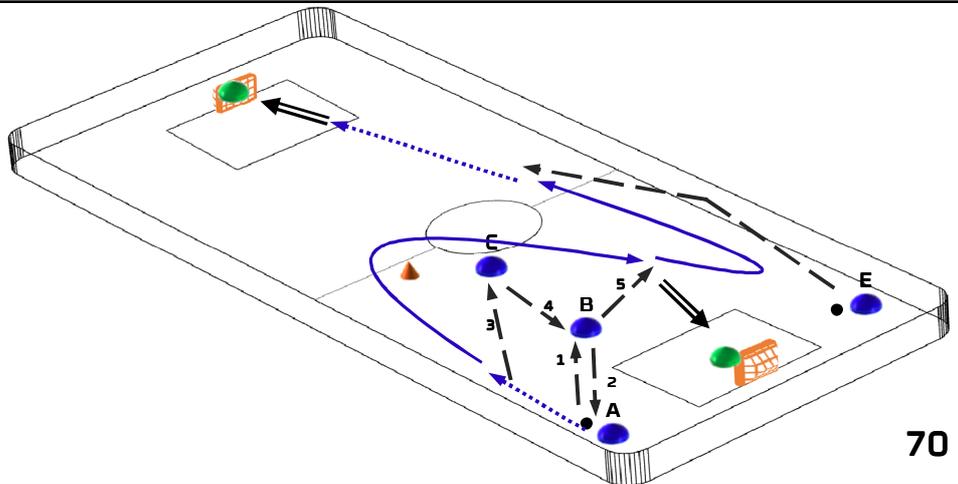
- A pasa a B y B devuelve la bola a A
- A pasa a C y A se desplaza hasta el cono para realizar un cambio de dirección
- C pasa a B y B pasa a A que finaliza a portería

Rotaciones:

- A->B
- B->C
- C->A

Progresión:

Después de finalizar, A recibe pase por banda del entrenador y finaliza con dribbling en la otra portería



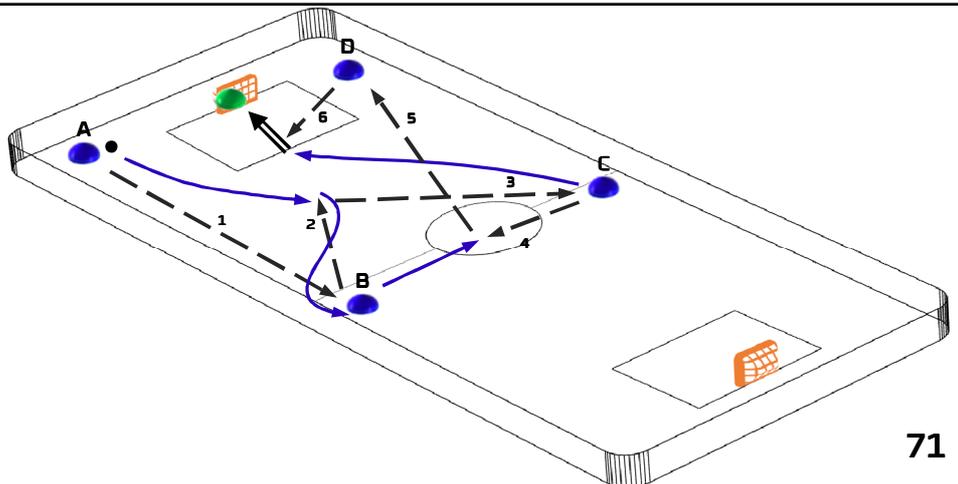
70

COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B, y A se desplaza a zona 9 para recibir el pase de B
- B se desplaza a C
- A recibe la bola de B y la pasa a C
- A se desplaza hacia B
- C al recibir la bola de A la devuelve a B, y C se desplaza hacia portería
- B recibe la bola de C y la pasa a D
- D hace un pase de pared para C y C finaliza a portería

Rotaciones:

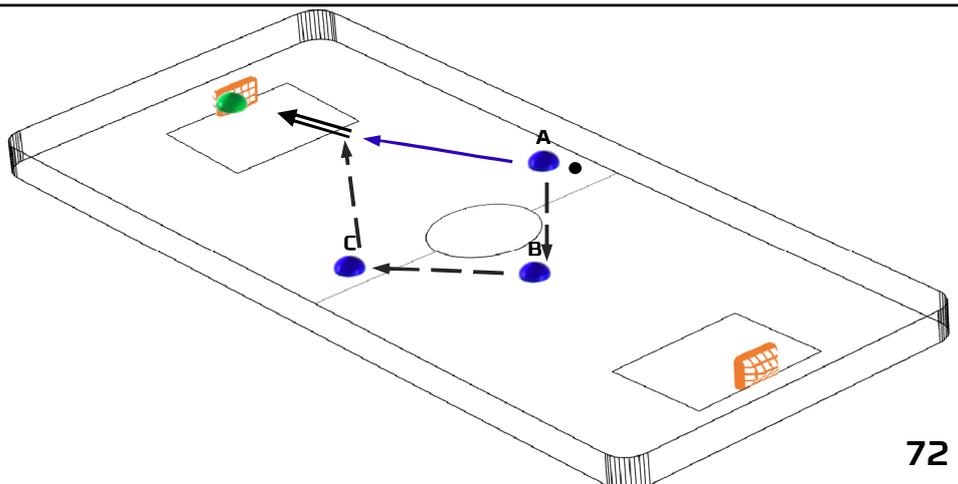
- A->B
- B->C
- C->D
- D->A



71

ROTACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B, y A se desplaza hacia portería
- B pasa a C
- C pasa a A, y A finaliza con dribbling



72

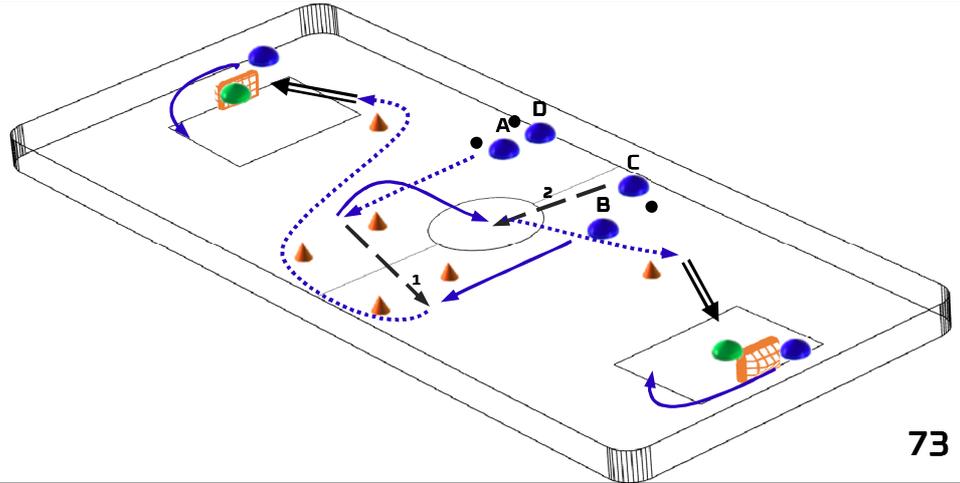
COMENTARIOS:

COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN EN AMBAS PORTERÍAS

A con bola. B sin bola. Salen al mismo momento.
A después de pasar el primer cono pasa la bola a B
A frena y va a recibir de C para buscar un lanzamiento exterior
B cuando recibe de A pasa por el exterior de los dos conos y va a buscar el lanzamiento exterior
Y así sucesivamente

Progresión:

- Salida de detrás de la portería del tercer jugador para asistencia al segundo palo

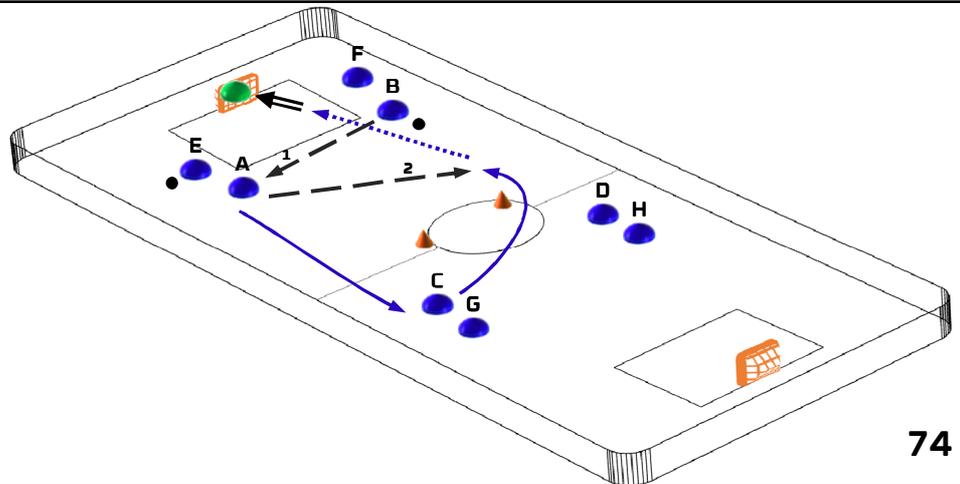


73

COMBINACIONES DE PASES CON FINALIZACIÓN

- Todos con bola
- B pasa a A, y B se desplaza hacia A para ocupar su lugar
- A pasa a C, y A se desplaza hacia C para ocupar su lugar
- C recibe la bola y realiza un 1XP y ocupa el lugar de B

Al finalizar, se repite el ejercicio desde el otro lado



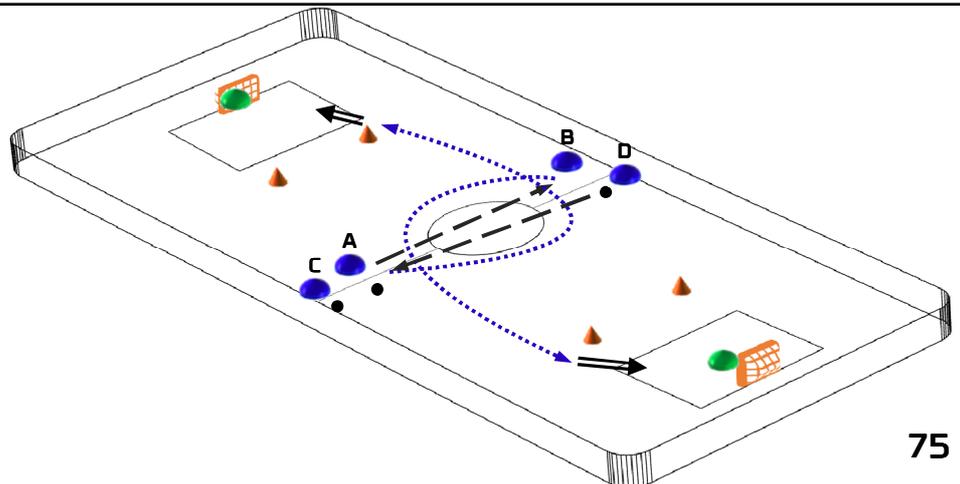
74

LANZAMIENTOS DE PALA Y CUCHARA CON CONTROL DE BOLA

- Todos con bola
- El primer jugador realiza un pase frontal y el jugador que recibe patina alrededor del círculo central para finalizar con un lanzamiento o arrastre

Progresión:

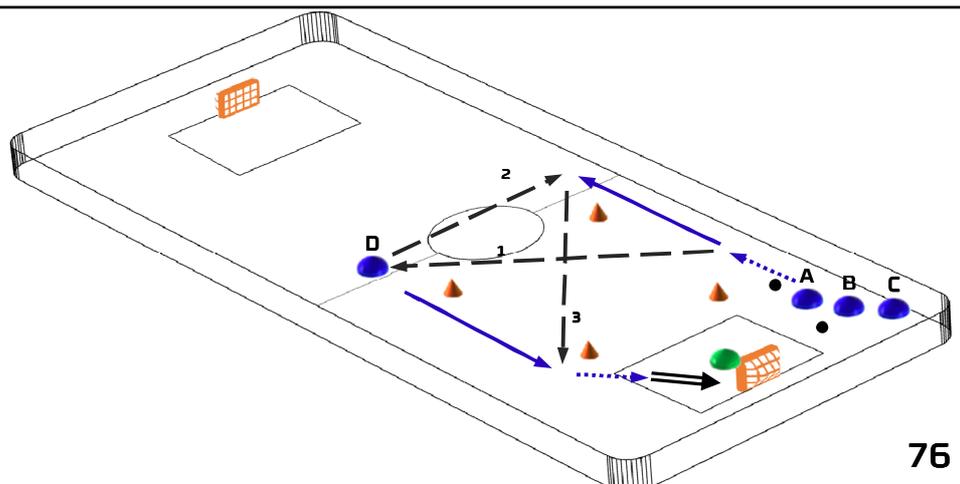
- Doble pase y después vuela al revés



75

ROTACIÓN DE PASES DE PARED Y ENTRELÍNEAS CON FINALIZACIÓN

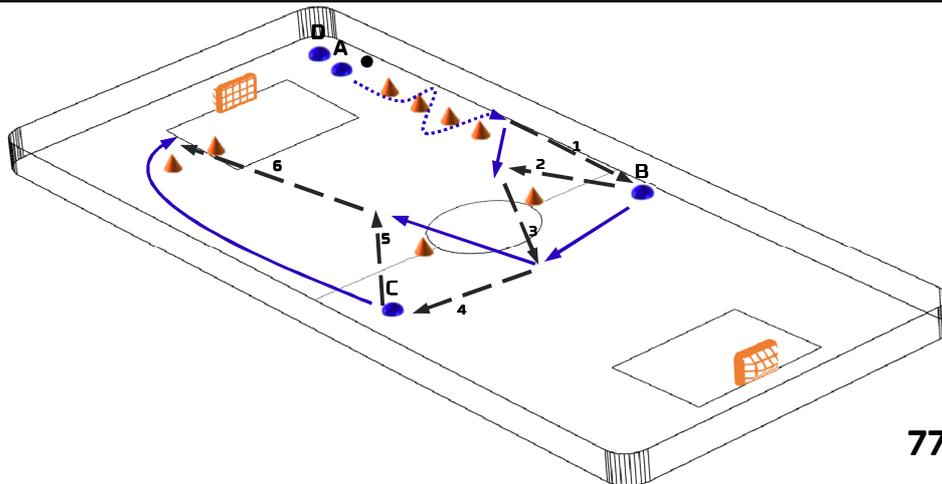
- A sale con bola y la pasa a D. A continúa hacia media pista
- D devuelve la bola a A. D se desplaza por el lateral
- A pasa a D, y A ocupa el lugar de D
- D finaliza a portería



76

RUEDA DE PASES CIRCULAR O CON FINALIZACIÓN

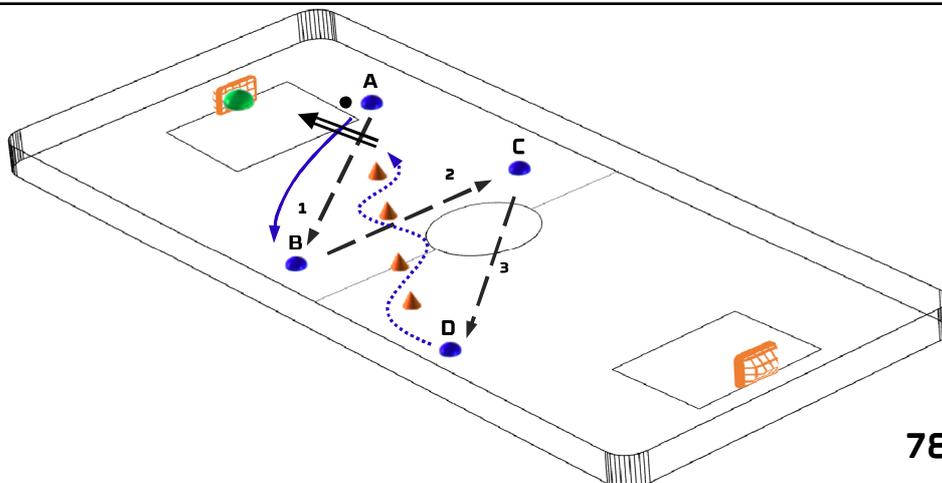
- A realiza el slalom y pasa a B
- B devuelve a A antes del cono
- A devuelve a B después del cono y A ocupa el lugar de B
- B pasa a C
- B corta el espacio y C se desplaza por el lateral
- C devuelve la bola a B y B devuelve la bola a C por entre medio de los conos
- B ocupa el lugar de C
- C pasa a D y volver a empezar



77

PASE Y VA CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

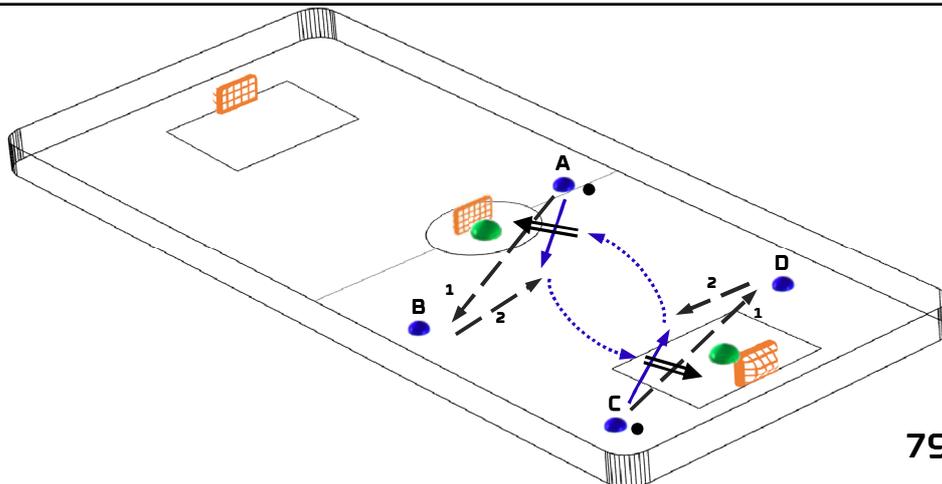
- A pasa a B
- B a C
- C a D
- D después del slalom buscará un lanzamiento



78

PASE Y VA EN ESPACIO REDUCIDO Y FINALIZACIÓN DE ARRASTRE

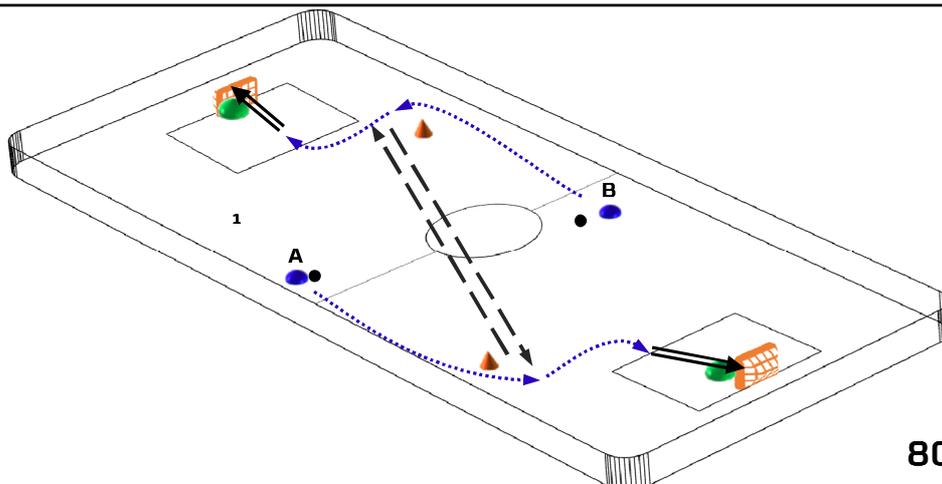
- A pasa a B y B devuelve a A por el centro
- A realiza una entrada lateral y finaliza con arrastre
- C y D realizan la misma combinación a portería contraria



79

INTERCANVIO DE PASES CON FINALIZACIÓN

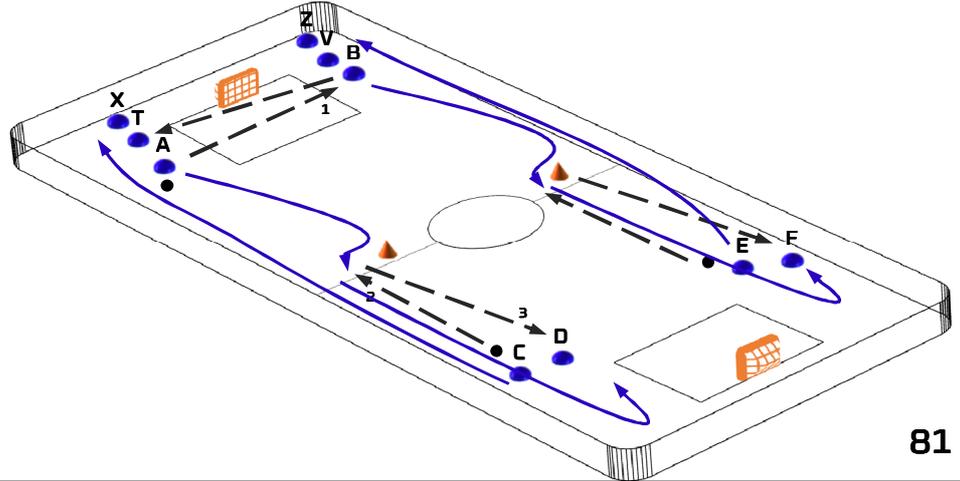
- A y B salen al mismo tiempo, realiza en pase entre ellos y dribbling contra portero



80

RUEDA DE PASES CIRCULAR O CON FINALIZACIÓN

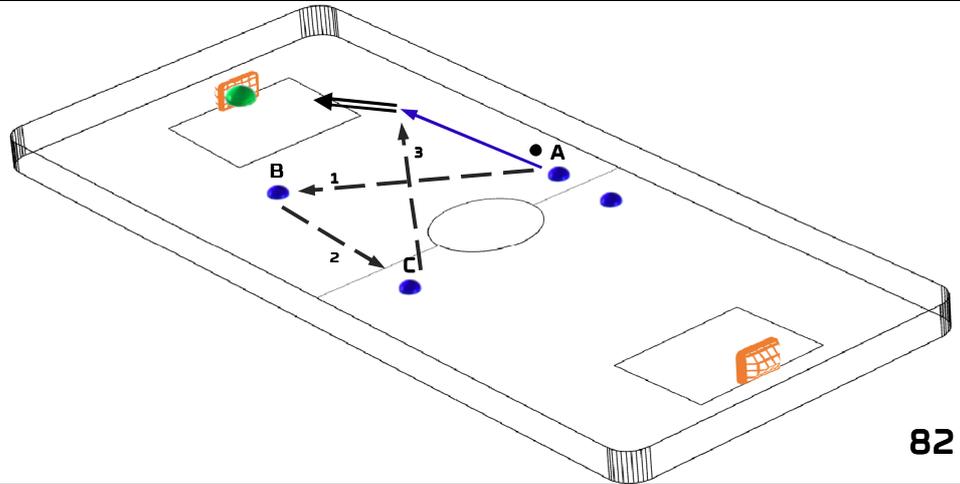
- A pasa a B y A se desplaza hasta el cono de media pista
- C pasa a A y C se desplaza por el lateral hasta ocupar la fila de A
- A devuelve a D y A se desplaza al lugar de D
- D espera que llegue T para realizar el pase
- Los mismos movimientos de desplazamiento y pase se realizan al otro lado de la pista
- B cuando recibe de A la pasa a T



81

PASAR Y CORTAR + PASAR AL ESPACIO CON FINALIZACIÓN

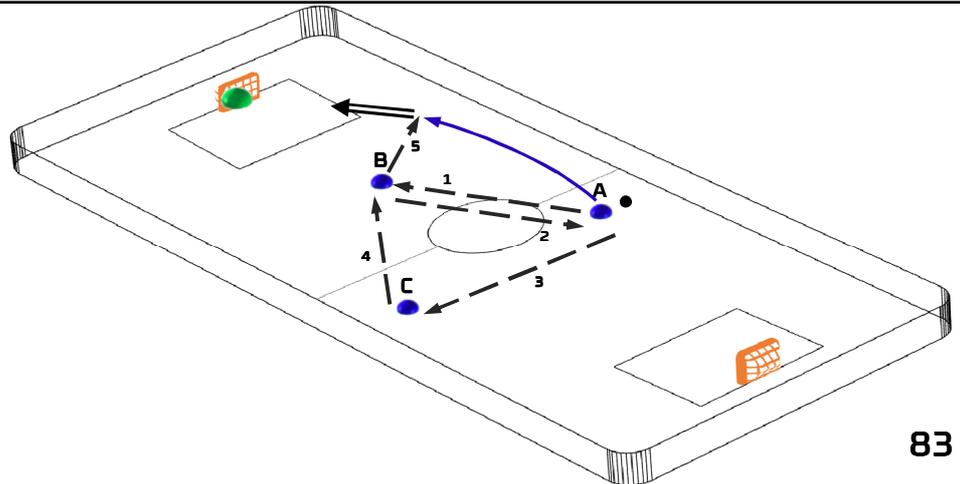
- A pasa a B y A se desplaza hacia portería
- B pasa a C y B va a ocupar el lugar de C
- C pasa a A y C ocupa el lugar de A
- A remata a portería y ocupa el lugar de B



82

PARED AL LADO CONTRARIO DESDE PIVOT Y FINALIZACIÓN DE ARRASTRE

- A pasa a B y B devuelve a A
- A pasa a C y A entra por el lateral
- C pasa a B y B pasa A



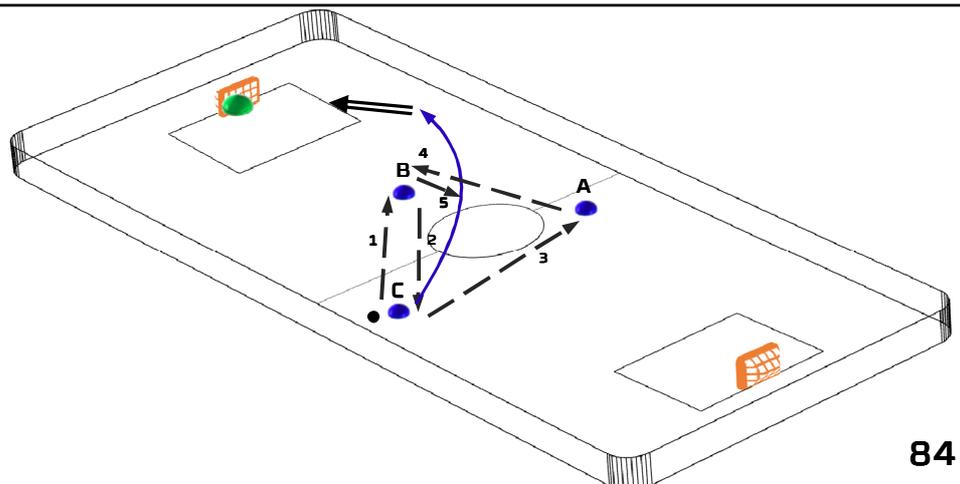
83

COMBINACIÓN CON 3 JUGADORES PARA CORTAR EL ESPACIO Y PASE DE DEJADA

- C pasa a B y B devuelve a C
- C pasa a A y C corta el espacio para entrar
- A pasa a B y B hace un pase de dejada para la entrada de C
- C finaliza con lanzamiento o regate

Progresión 4 jugadores:

- Salida del Cuarto jugador de detrás de la portería para pase al segundo palo

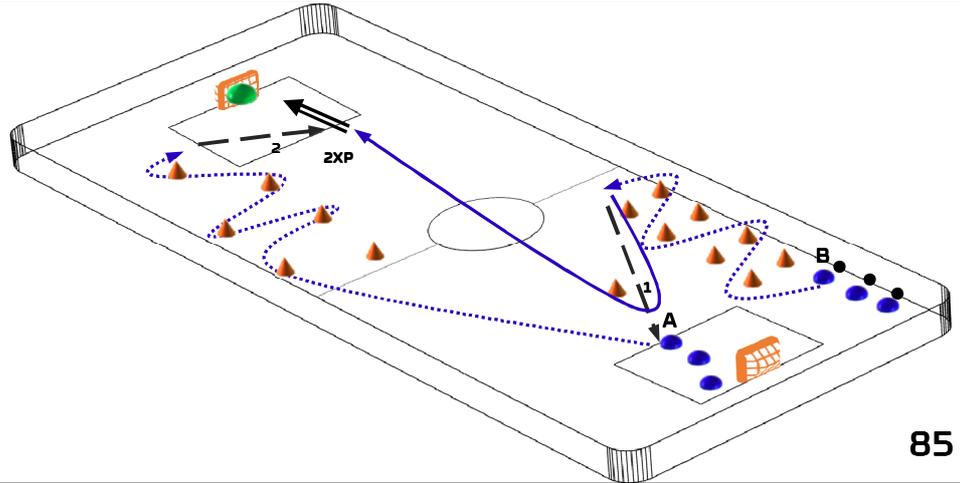


84

COMENTARIOS:

CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

- B después de los zig-zags pasa la bola a A e irá a buscar el cono para salir al sprint a la portería contraria
- A después de recibir bola irá a hacer los zig-zags y finalizará a portería con 2xP



85

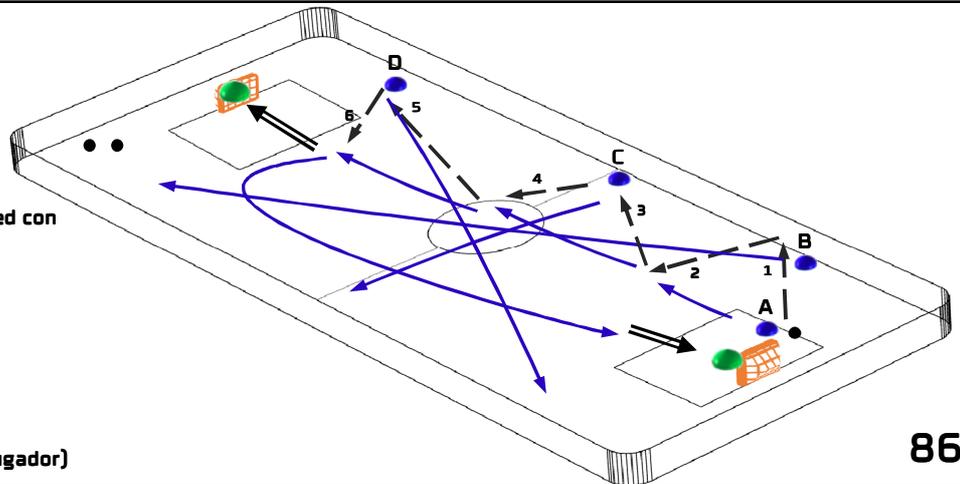
RUEDA DE PASES de PARED CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B y B devuelve a A
- B se desplaza a la esquina contraria
- A pasa a C y C devuelve a A
- C se desplaza al lado opuesto
- A pasa a D y D devuelve a A. A hace un 1XP
- D se desplaza a la esquina contraria
- A recoge una bola y repite los mismo pases de pared con los jugadores situado al lado opuesto

- A->B
B->C
C->D
D->A

Progresión:

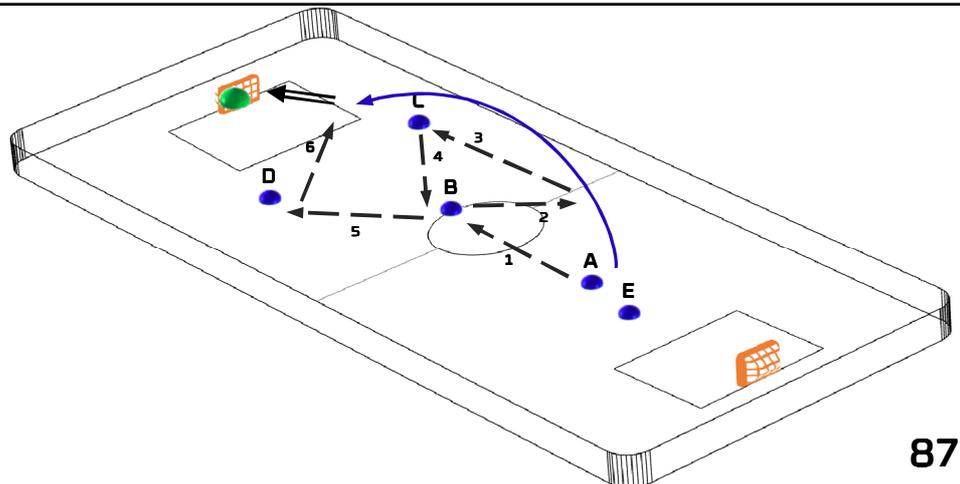
- Pase paralelo B->C
- Finalización 2v2 + 3v2 (con incorporación de 3r. Jugador)



86

RUEDA DE PASES CON FINALIZACIÓN

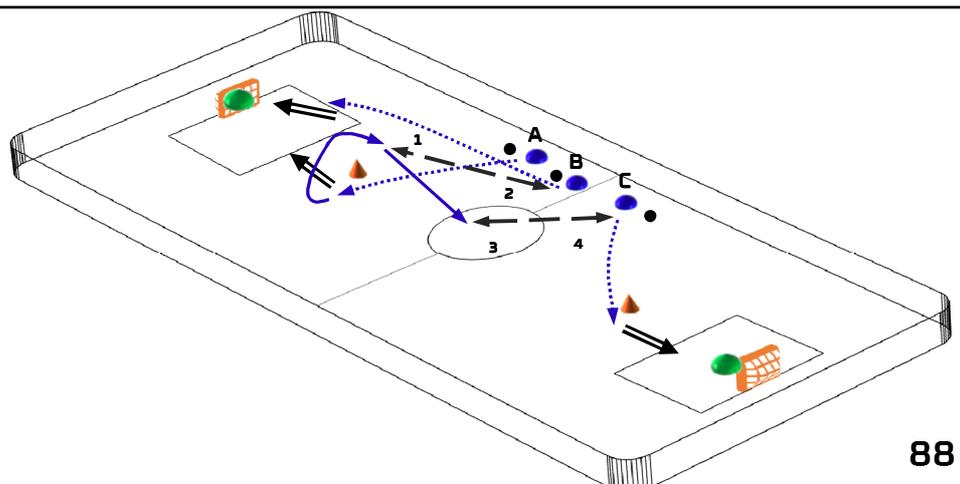
- A pasa a B
- B pasa a A
- A pasa a C y A va a buscar el segundo palo
- C pasa a B
- B pasa a D
- D pasa a A y A remata



87

FINALIZACIONES CON DOBLE PASE

- A sale con bola y chuta
- B pasa a A y A devuelve a B para que B drible
- C pasa a A y A devuelve a C, y C chuta a la otra portería



88

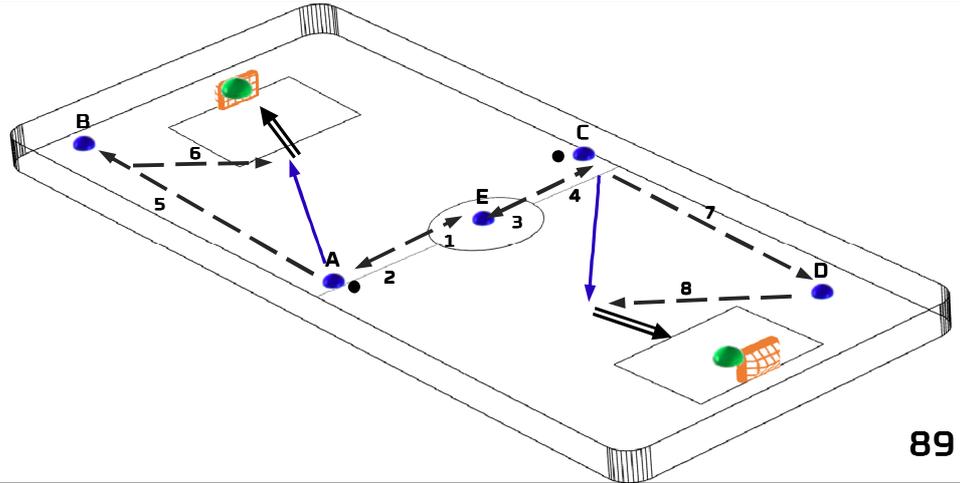
COMENTARIOS:

1XP CON PAREDES Y FINALIZACIÓN

- A y C con bola
- A realiza un doble pase con el jugador central E, después realiza un pase por banda al jugador B. A arranca en diagonal y B pasa a A para que A finalice
- C realiza la misma secuencia con el jugador D

Progresión:

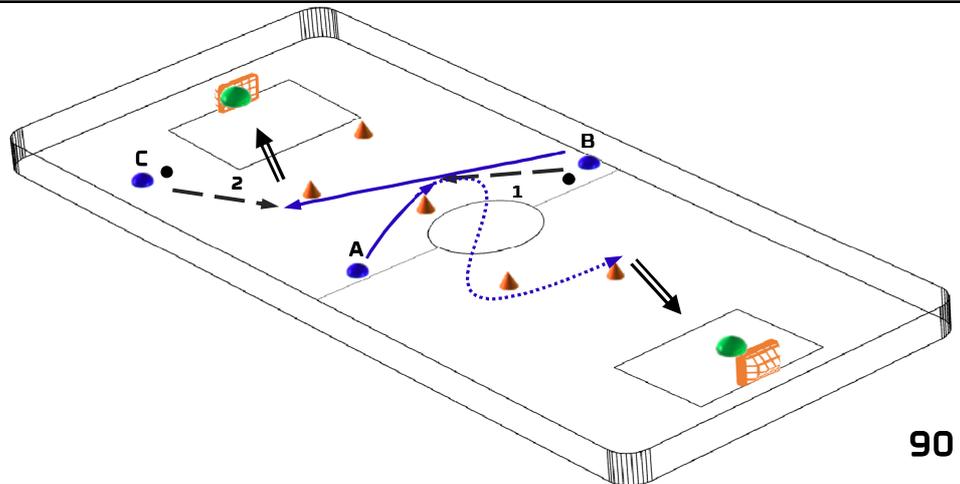
- 2X1 de A y B con un defensor fijo. Y en el otro lado 2X1 de C y D con un defensor fijo



89

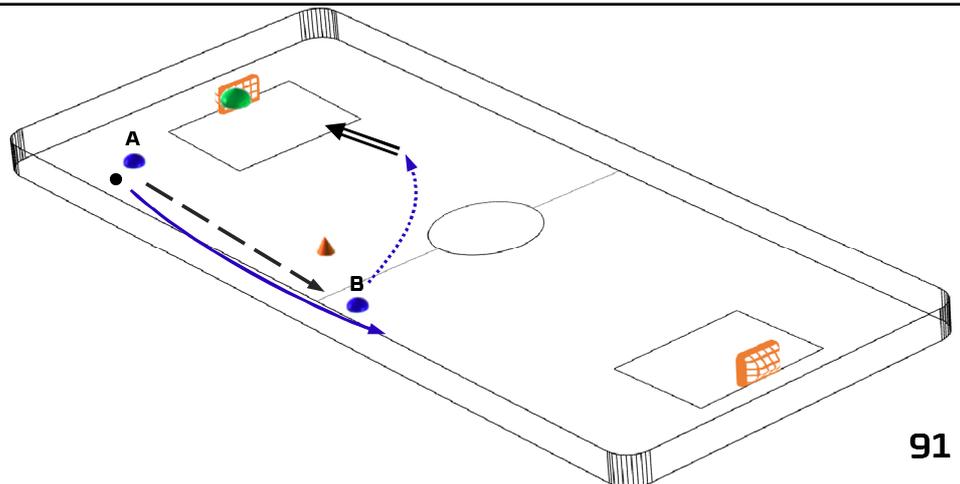
FINALIZACIONES CON TRES JUGADORES

- A se desplaza hasta el cono central y recibe el pase de B
- A realiza el slalom con bola y finaliza a portería con lanzamiento
- B, después de pasar la bola a A, sale en diagonal para recibir el pase de C y finalizar a portería con lanzamiento



90

PASE POR BANDA Y LANZAMIENTO



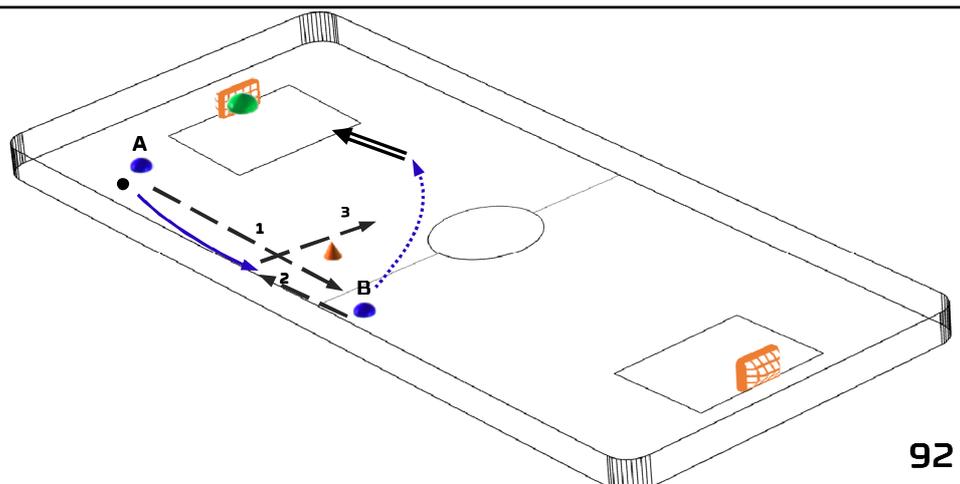
91

PASE POR BANDA + DOBLE PASE + PARED

- A pasa a B
- B devuelve a A
- A devuelve a B, B cruza pista y dispara

Progresión:

- Poner un jugador detrás de la portería para buscar un 2XP

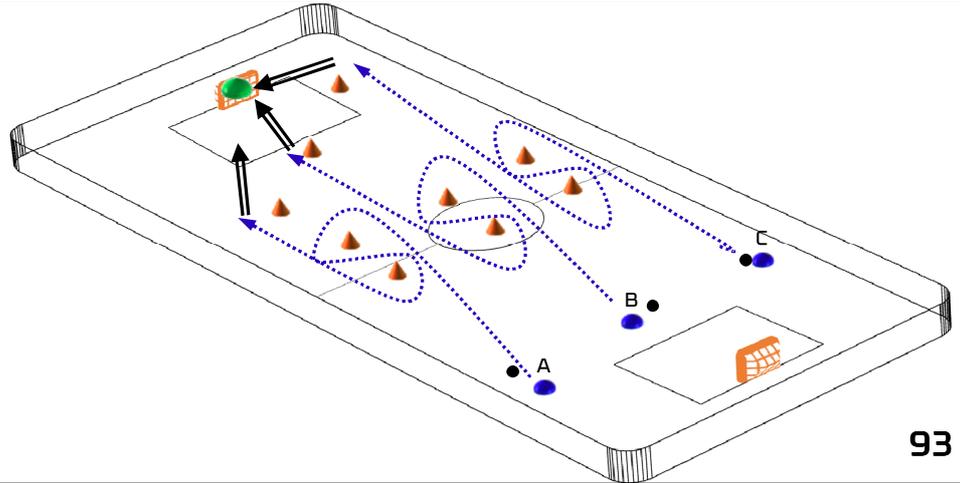


92

COMENTARIOS:

TRES FINALIZACIONES

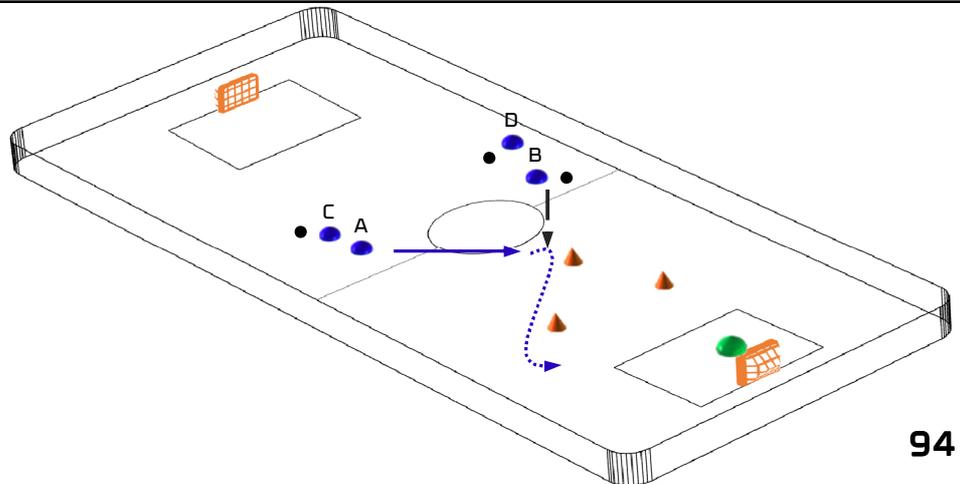
- A Lanzamiento
- B Arrastre
- C Dribbling



93

SERIES DE LANZAMIENTO CON FINTAS

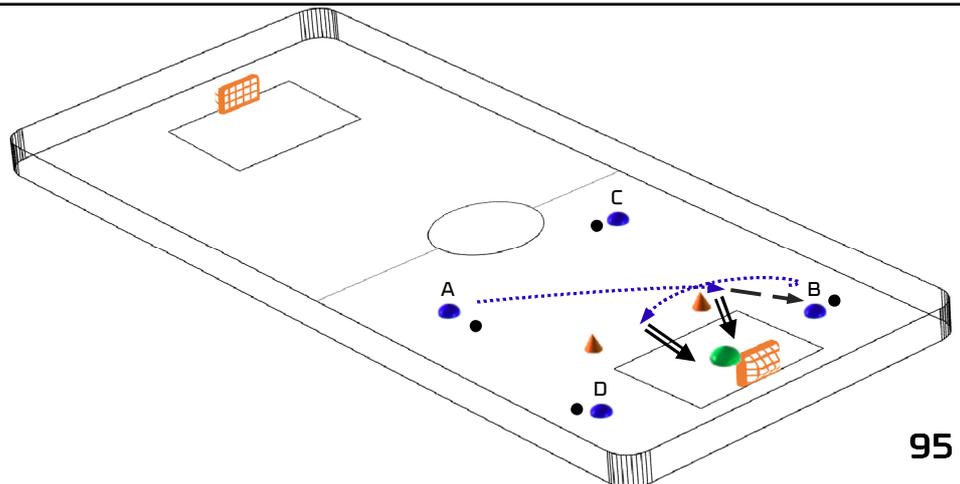
- A arranca en diagonal y recibe el pase de B. A realiza una finta y un desplazamiento en diagonal para finalizar con un lanzamiento lateral
- B arranca en diagonal y recibe el pase de C. B realiza una finta y un desplazamiento en diagonal para finalizar con un lanzamiento



94

LANZAMIENTOS + DOBLE PASE Y LANZAMIENTO

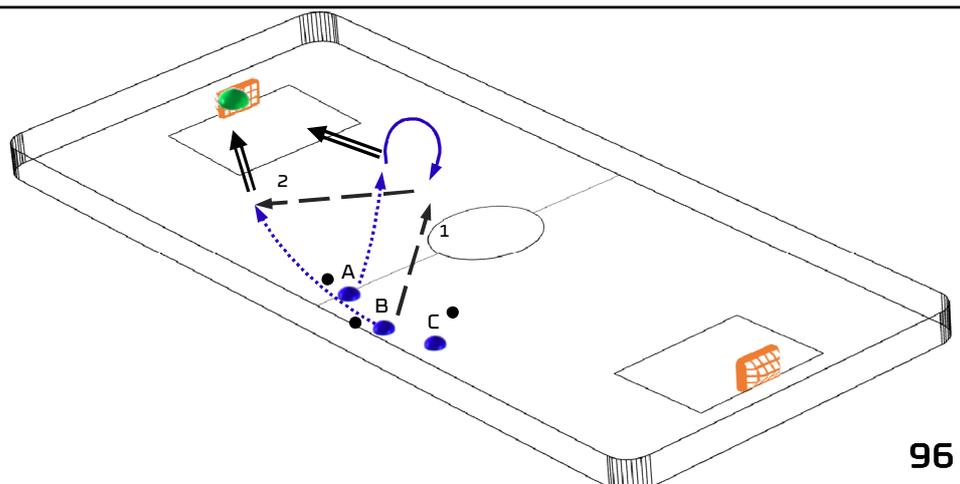
- A con bola patina en diagonal y finaliza a portería con un lanzamiento
- Después del lanzamiento, A hace un doble pase con B, y B arranca desde el fondo para finalizar a portería con lanzamiento de arrastre
- Repetimos la jugada con los jugadores C y D cambiando de lado



95

1XP CON LANZAMIENTO + 1XP CON PARED Y ENTRADA LATERAL + 2X1

- A arranca en diagonal y finaliza a portería con lanzamiento
- Después del lanzamiento A recibe el pase de B y A devuelve a B para que B haga una entrada lateral y una finalización a portería
- El ejercicio finaliza con un 2X1 de A+C X B

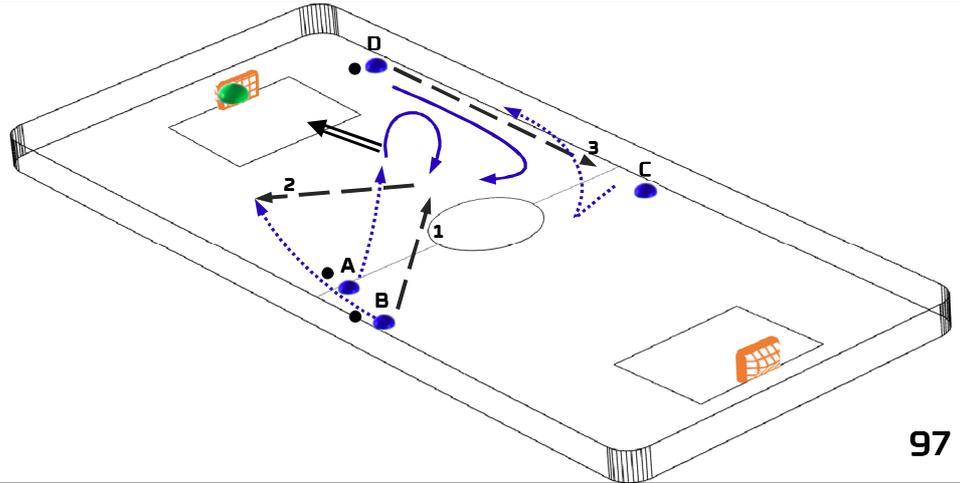


96

COMENTARIOS:

1XP CON LANZAMIENTO + 1XP CON PARED Y ENTRADA LATERAL + 2X2 CON BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

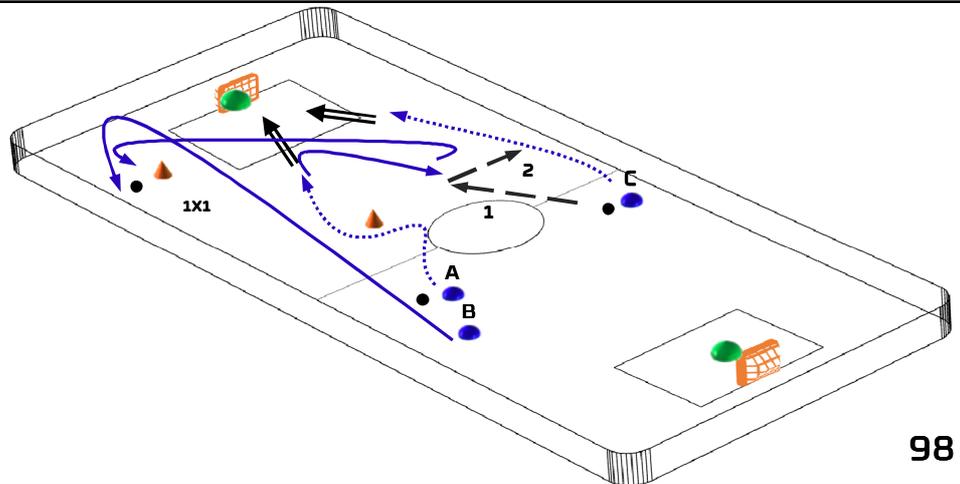
- A con bola patina en diagonal y finaliza a portería con lanzamiento
- Después del lanzamiento, A recibe el pase de B y devuelve la bola a B para que B finalice a portería con lanzamiento
- Al finalizar B, los jugadores C y D realizan un bloqueo y continuación lateral en un ataque 2X2 contra A y B



97

FINTA CON LANZAMIENTO + PARED CON LANZAMIENTO + 1X1

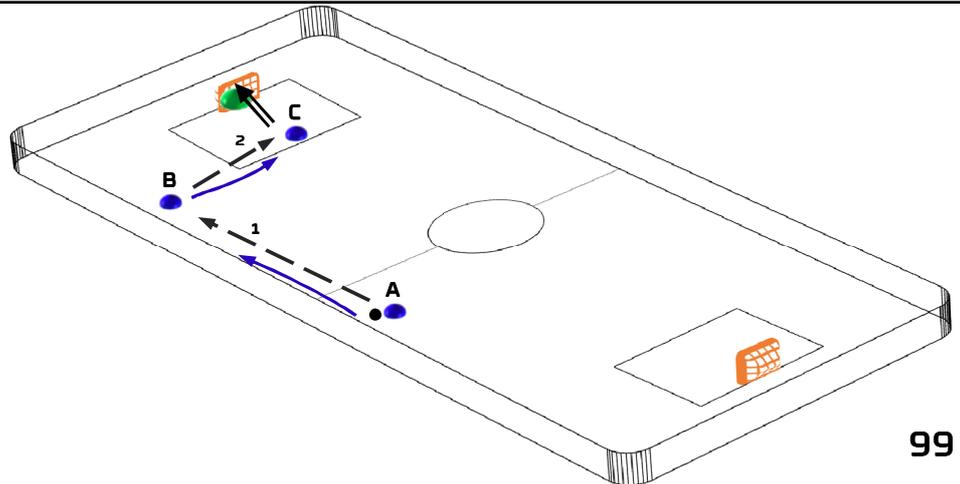
- A finta en el cono y chuta
- A y C hacen una pared y C finaliza con dribbling
- A y B hacen un 1X1 con bola dividida a la otra portería



98

RUEDA DE REMATES DE PRIMERA

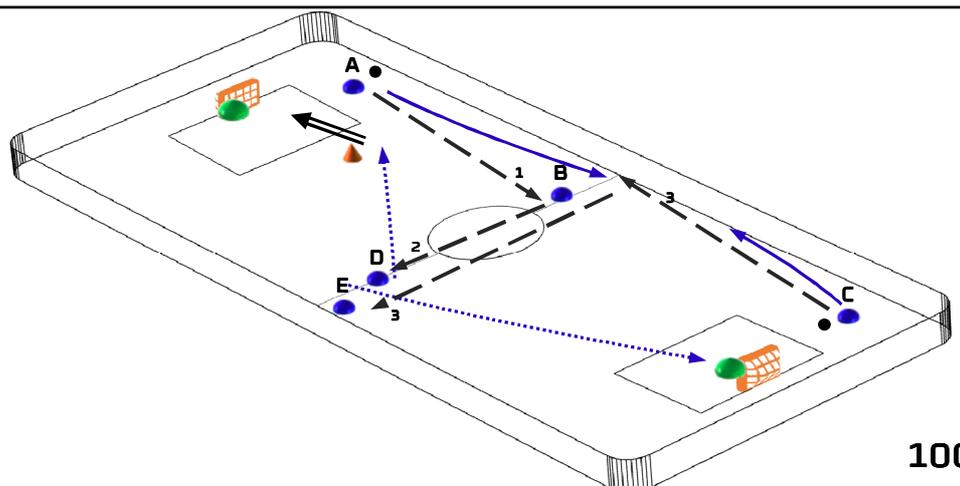
- A con bola realiza un pase por banda a B, y A ocupa el lugar de B
- B controla la bola y la pasa al punto de penalty para C, y B ocupa el lugar de C
- C remata de primera



99

RUEDA DE PASES CON LANZAMIENTO Y DRIBBLING

- A pasa la bola a B, y A ocupa el lugar de B
- B pasa a D, y D hace la diagonal para finalizar a portería con lanzamiento
- A, al llegar media pista, recibe el pase de C y A pasa la bola a E
- E finaliza a portería con lanzamiento
- C ocupar el lugar de A
- Y así sucesivamente



100

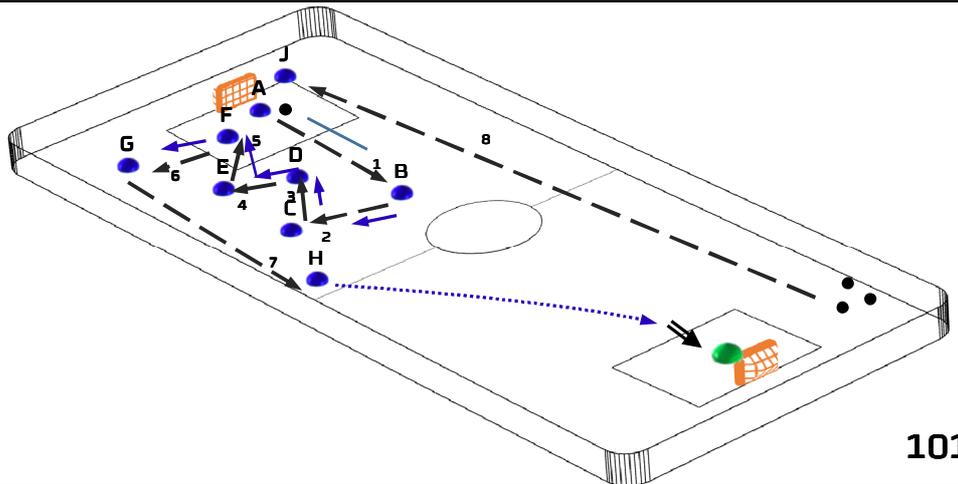
COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES CON SPRINTS Y FINALIZACIÓN

- A pasa a B
- B a C
- C a D
- D a E
- E a F
- F a G
- G a H
- H dribla y va a buscar una bola en la esquina y la pasa a J, y vuelta a empezar
- Cada jugador después del pase, ocupa el lugar del jugador que le precede

Progresión:

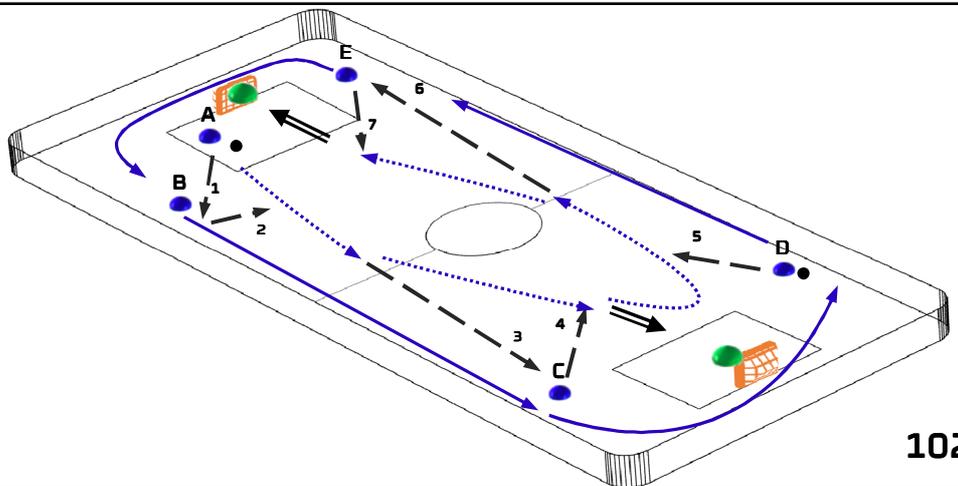
- Frenadas en reverso



101

RUEDA DE PASES CON PARED Y FINALIZACIÓN A PORTERÍA

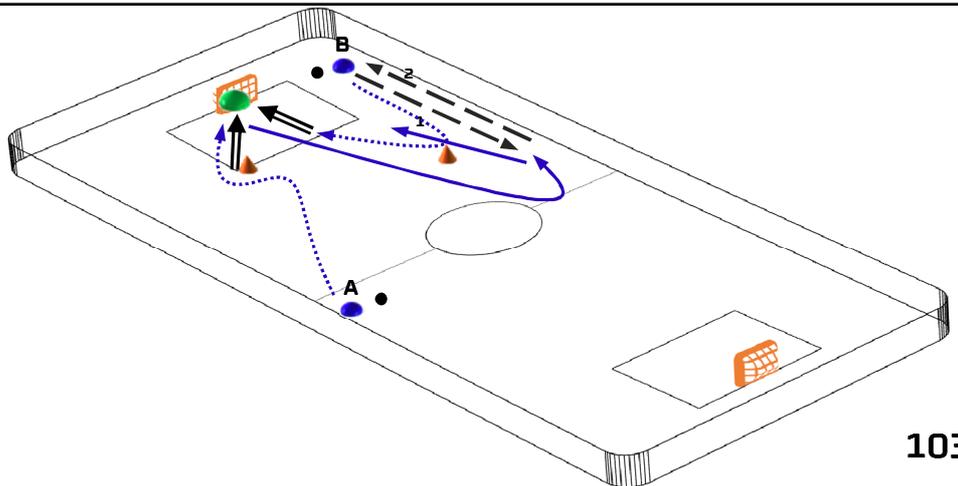
- A pasa a B
- B pasa a A
- B va a ocupar el lugar de C
- A pasa a C
- C pasa a A, y A dribla
- C va a ocupar el lugar de D
- D pasa a A
- D va a ocupar el lugar de E
- A pasa a E
- E devuelve a A y A dribla
- E ocupa el lugar de A
- A ocupa el lugar de B



102

FINTA CON LANZAMIENTO Y BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

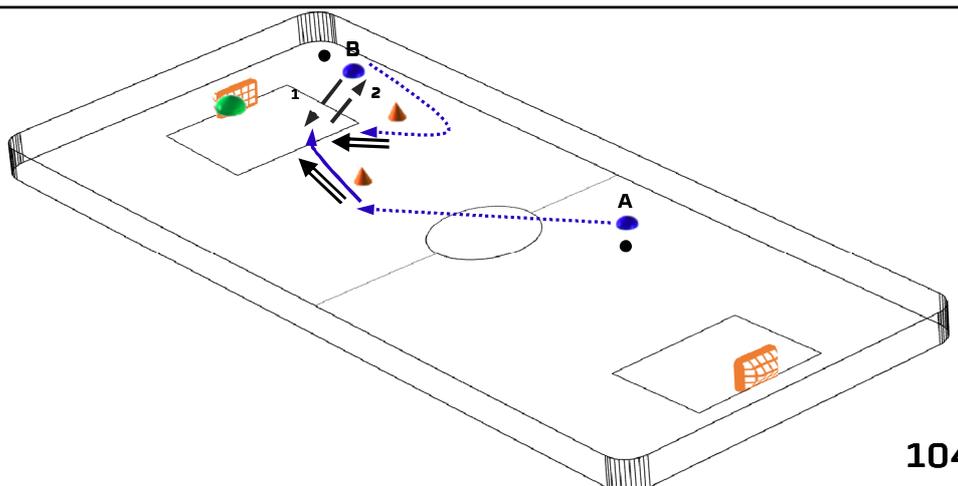
- A empieza con un 1XP haciendo una finta en el cono
- Al finalizar se desplaza al lateral para recibir el pase de B y realizar el bloqueo para B que finaliza con lanzamiento



103

1XP CON LANZAMIENTO + 1XP PARED Y CON DIBBLING

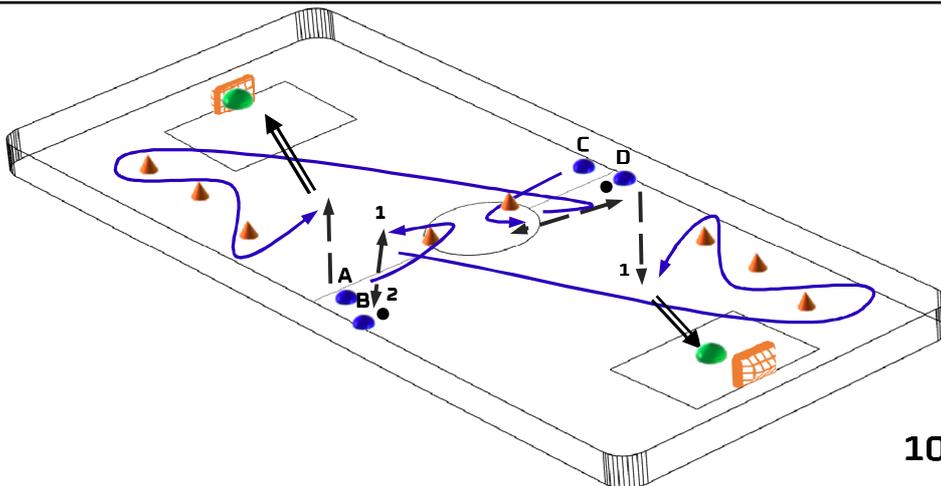
- A realiza una diagonal con lanzamiento
- Cuando finaliza va a hacer una pared con doble pase con B, B después de pasar por el cono finaliza con un dribbling



104

CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

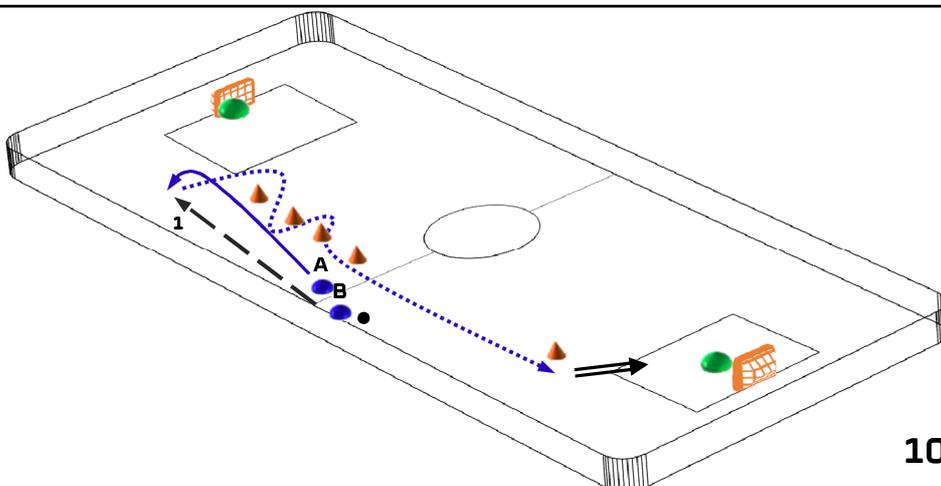
- El jugador A sale hasta el cono de media pista y hace un doble pase con B
- El jugador A se desplaza al lado opuesto de la pista realiza el slalom y recibe el pase de D
- A finaliza a portería con lanzamiento
- El jugador C sale simultáneamente que el jugador A y realiza la misma secuencia



105

SLALOM CON FINALIZACIÓN

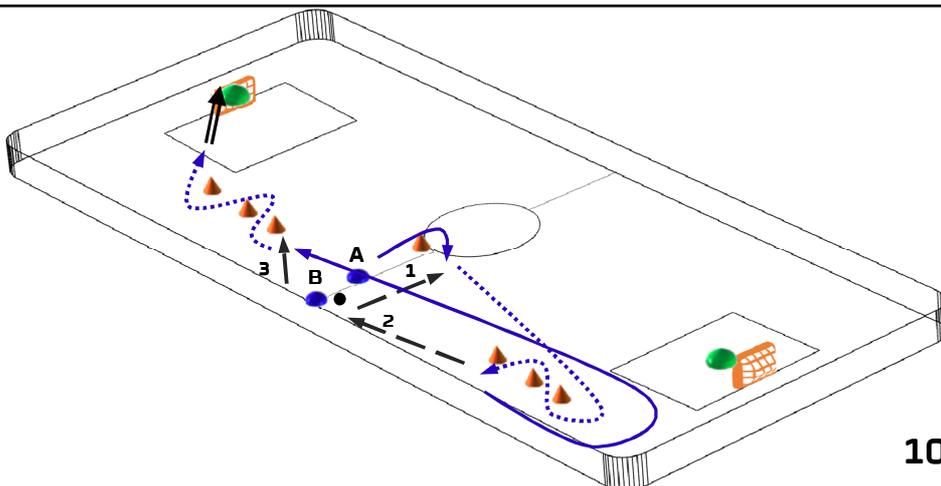
- El jugador A se desplaza en paralelo por la banda y a la altura de la zona de área frena de lado para recibir el pase del jugador B
- El jugador A con bola realiza el slalom y finaliza a portería con lanzamiento lateral



106

SLALOM CON FINALIZACIÓN

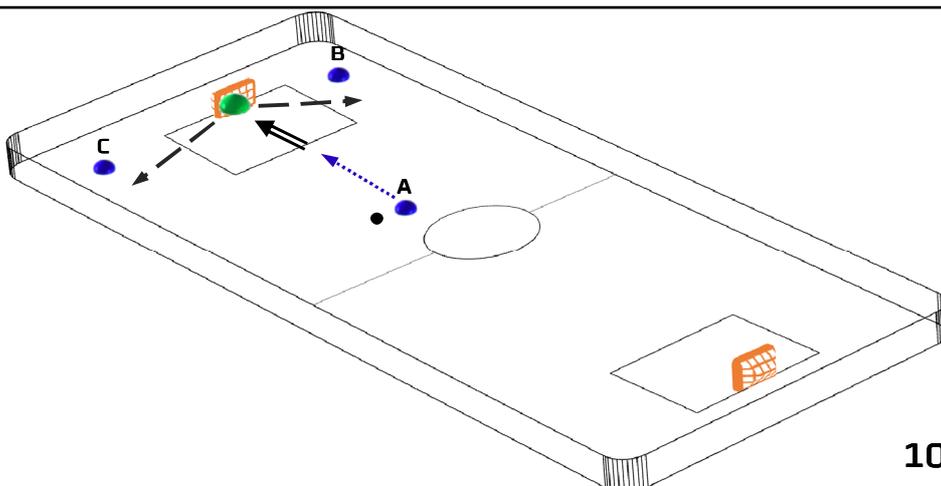
- El jugador A arranca hasta el cono de centro para recibir el pase del jugador B
- El jugador A con bola se desplaza hasta la zona de conos para hacer el slalom y, al salir, devolver la bola a B
- El jugador A retroce la zona del slalom arranca al sprint para recibir el pase de B
- A hace el slalom con bola y finaliza a portería con lanzamiento lateral



107

LANZAMIENTO A PORTERÍA CON PRESIÓN

- A chuta a portería. El portero para la bola y la pasa a B o C
- A presiona la salida de bola de B o C
- B o C no se pueden pasar la bola hasta que hayan cruzado media pista
- Si A roba bola hará un 1X1



108

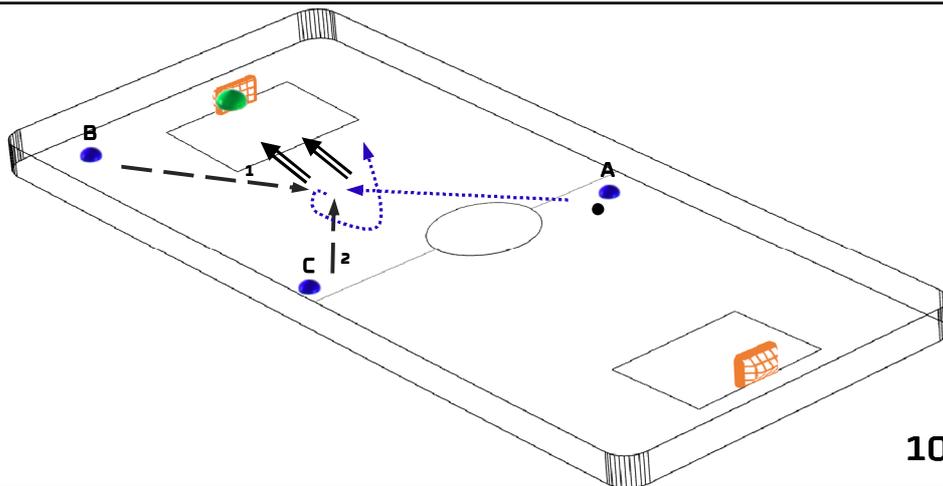
COMENTARIOS:

SERIES DE LANZAMIENTOS EN DISTINTAS POSICIONES

- A sale con bola y chut
- B pasa la bola a A y A remata a portería
- C pasa a A y A hara media vuelta para volver a finalizar a portería

Progresión:

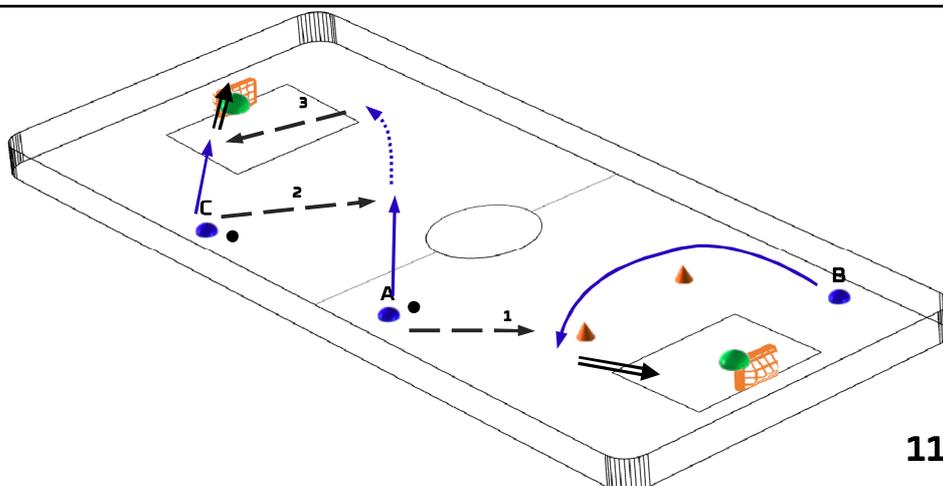
- Doble pase
- 2X1 en transición a la otra portería. B y C contra A



109

FINALIZACIONES A AMBAS PORTERÍAS

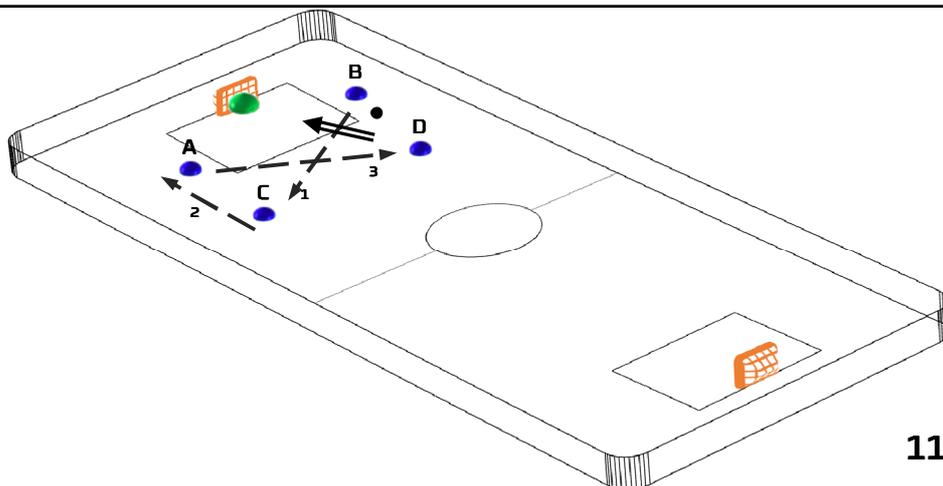
- B sin bola recibe el pase de A y chuta
- A sale sin bola, recibe el pase de C. A se abre hacia la banda y hace el pase al segundo palo para C
- C remata de primera



110

PASE Y VA CON FINALIZACIÓN - EJERCICIO POR AMBOS LADOS

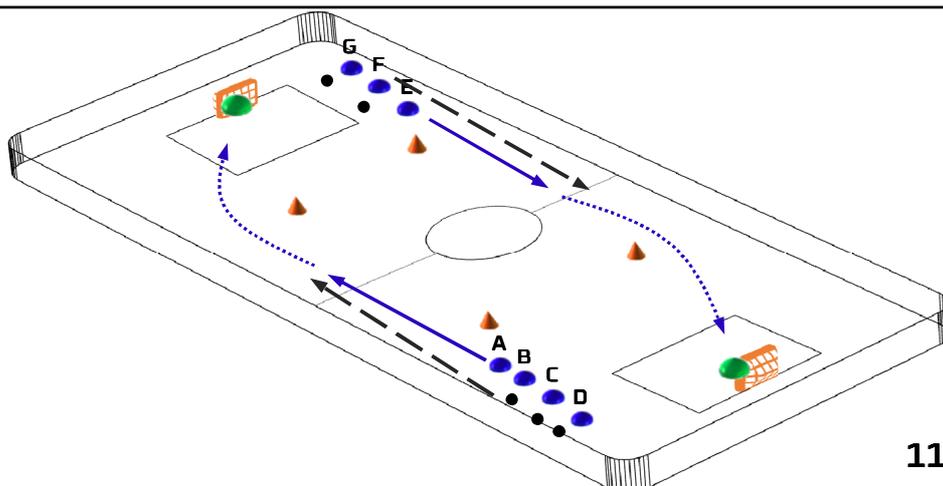
- B pasa a C
- C pasa a A
- A pasa a D
- D remata



111

PASES POR BANDA CON FINALIZACIÓN

- A y E salen rápido y al mismo tiempo
- B y F hacen el pase al espacio por valla
- Finalización 1XP en entrada lateral con dribbling

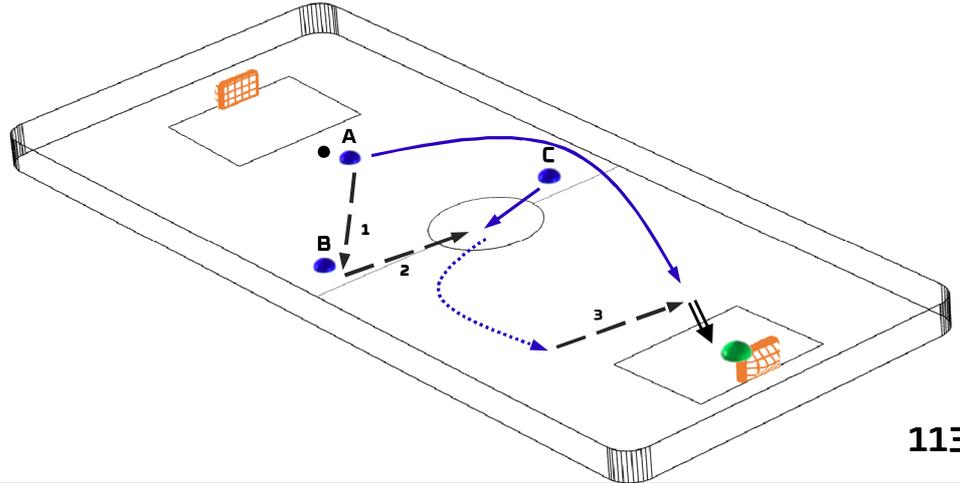


112

COMENTARIOS:

COMBINACIÓN DE PASES DE TRES JUGADORES
CON FINALIZACIÓN

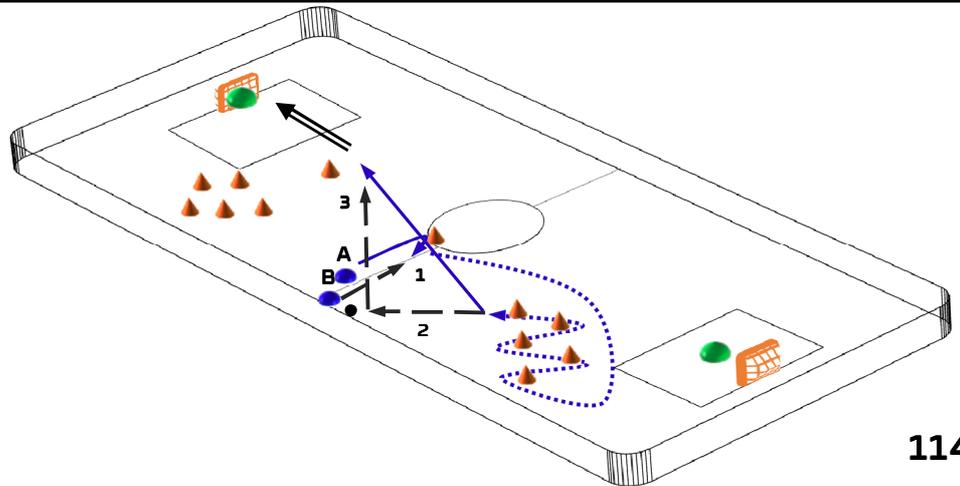
- A pasa a B y A se desplaza hacia C para cruzar por detrás
- B pasa a C y C se abre hacia la banda para colgar la bola y que A remate



113

CIRCUITO CON FRENADAS, SLALOMS, PAREDES Y FINALIZACIÓN

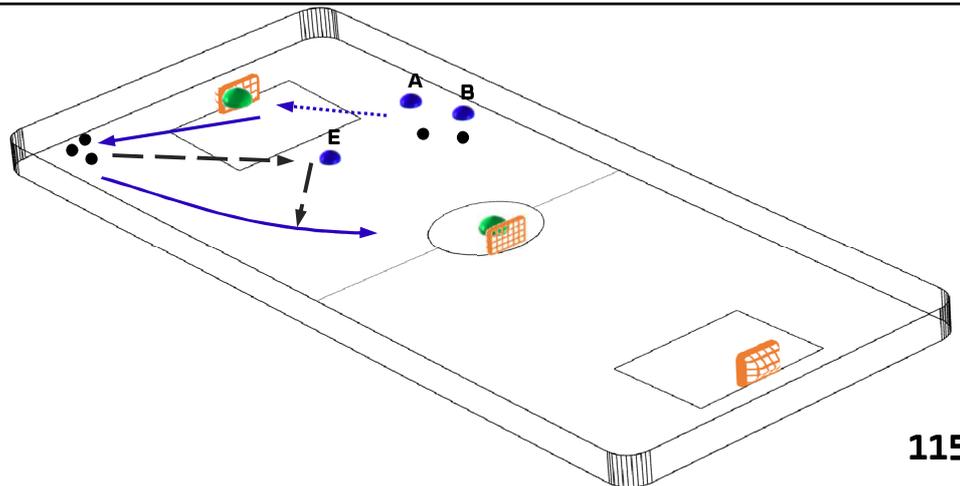
- A sale hasta el cono y recibe el pase con B
- A con bola realiza el zig-zag con frenadas
- Al salir hace el doble pase con B para finalizar con lanzamineto centrado



114

DOBLE 1XP CON PASE DE PARED EN PISTA REDUCIDA

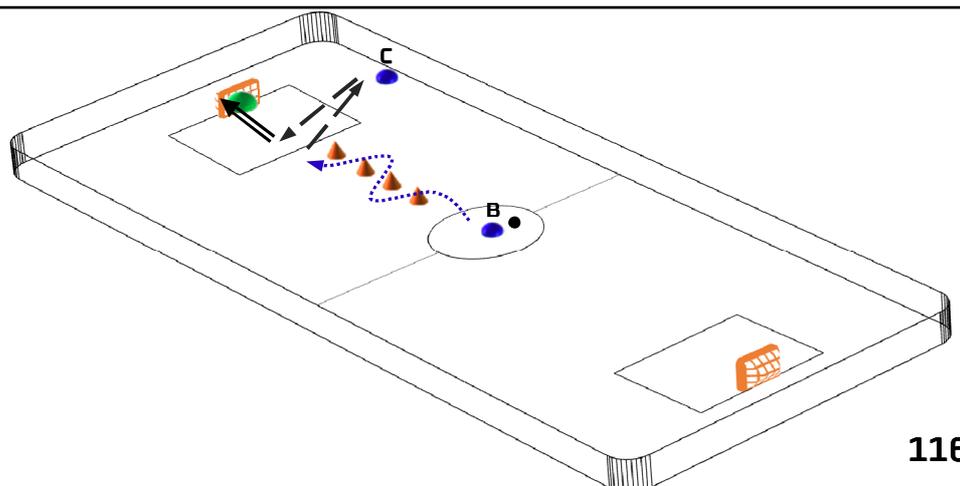
- A dribla al portero y al finalizar va a buscar una bola para pasar a E.
- E devuelve la bola a A y dribla también al portero



115

TAREA DE ALTA INTENSIDAD
1 minuto y 2 porterías

- B conduce la bola en slalom. Al finalizar pasa a C y C devuelve a B
- B hace un 1XP
- C va rápido a coger la bola para que B vuelva a empezar



116

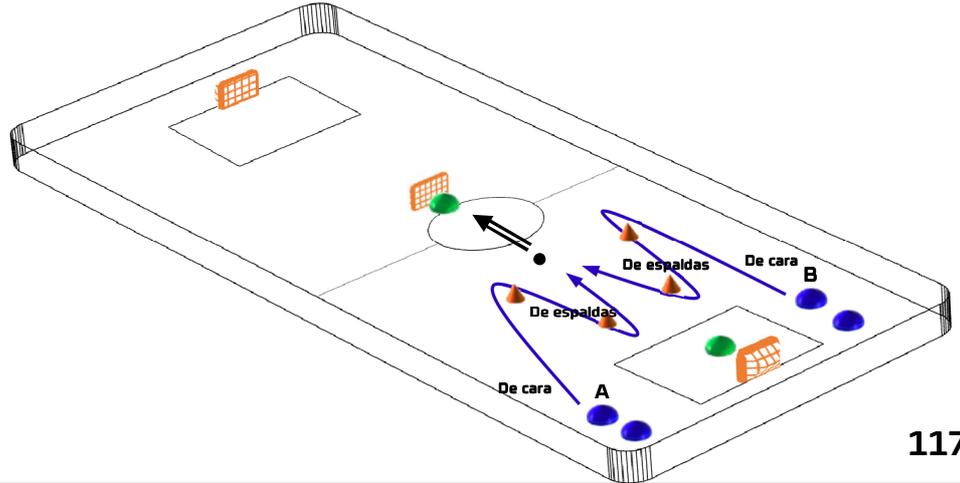
COMENTARIOS:

1X1 CON BOLA DIVIDIDA

- A y B salen al mismo tiempo. Después de slalom, el que gana la bola hace el 1XP

Progresión:

- Si no hay gol, 1X1 la otra portería

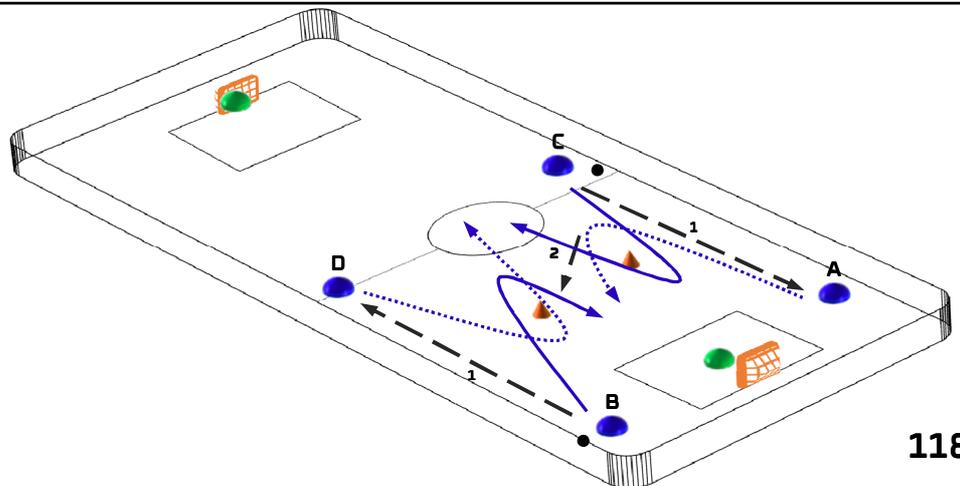


117

1X1 CON PERSECUCIONES

4 jugadores inician el ejercicio al mismo tiempo

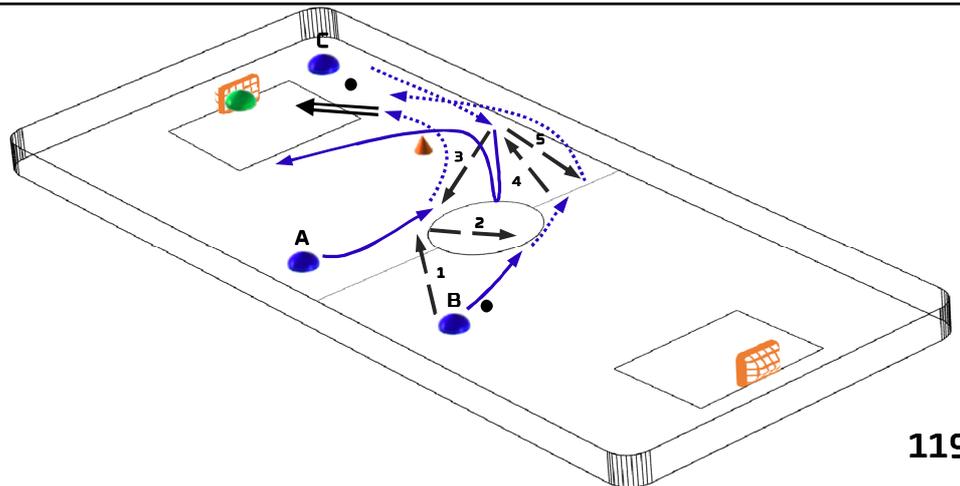
- B y C con bola
- B pasa a D, y C pasa a A
- A pasa a B y 1X1
- D y C giran en el cono y 1X1



118

1XP + 2X1 CON MOVIMIENTO DE BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

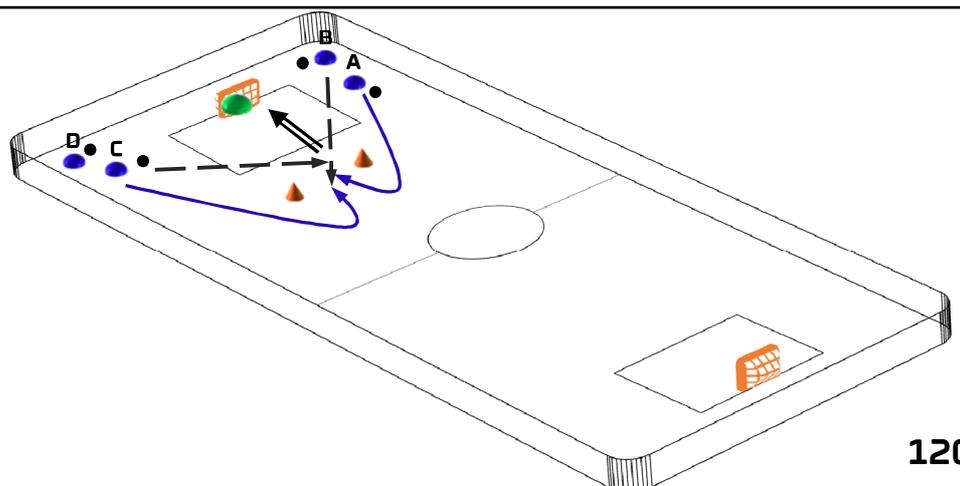
- B y C con bola
- A se desplaza hacia el cono, recibe el pase de B y devuelve el pase a B
- A continúa su desplazamiento por el interior, recibe el pase de C
- A finaliza a portería y cambia de rol para defender la portería
- B con bola, pasa a C y C devuelve el pase al primer toque y hace un bloqueo y continuación
- B y C hacen un ataque 2X1 contra A



119

FINALIZACIONES PREVIO A PASE

- A sale sin bola y al pasar por el cono recibe un pase de C. A finaliza a portería y va a ocupar la fila de C
- C sale sin bola y al pasar por el cono recibe un pase de B
- C finaliza a portería y va a ocupar la fila de B

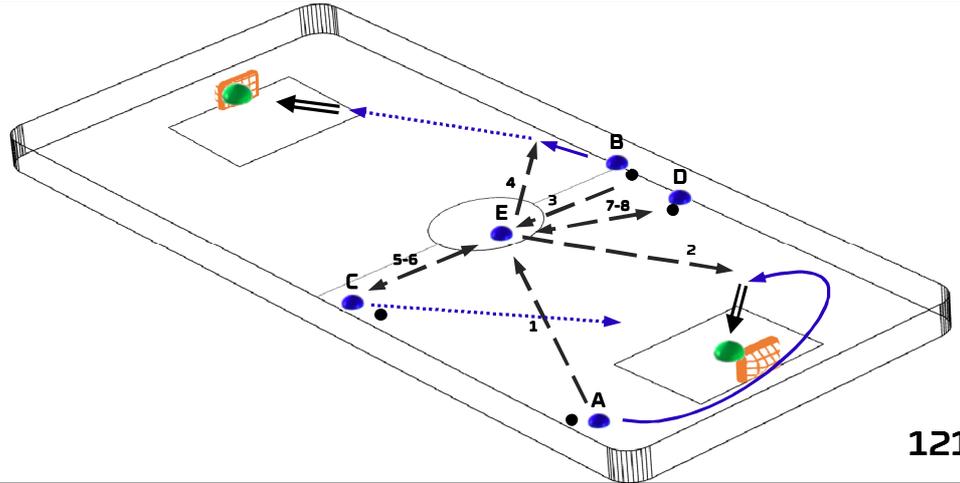


120

COMENTARIOS:

FINALIZACIONES 1XP, 1X1 Y 3X2

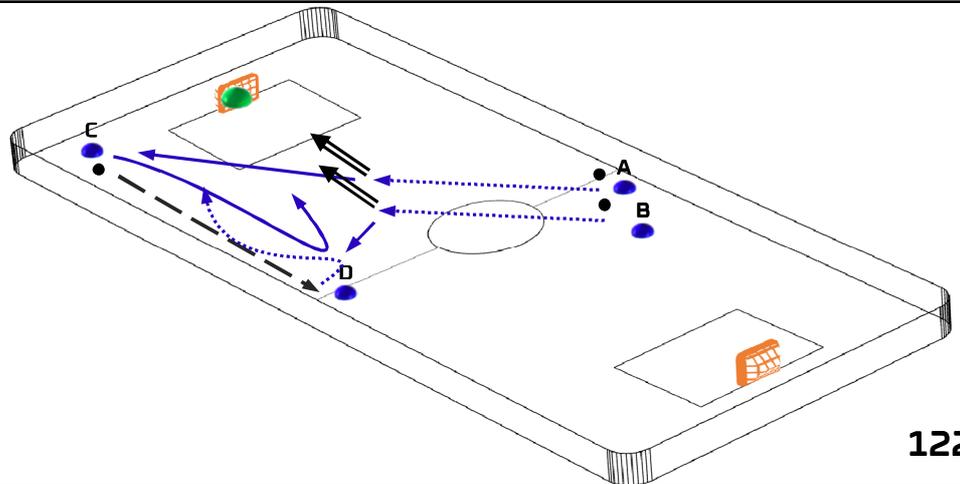
- A pasa al centro y realiza un 1XP
- B pasa al centro y realiza un 1XP
- C pasa al centro y realiza un 1X1, C contra A
- D pasa al centro y elige con quien realiza el 3X2, por ejemplo con A+C o con B+E



121

FINALIZACIONES 1XP

- A hace la diagonal, chuta y va a defender a C
- B hace la diagonal, chuta y va a defender a D
- C y D hace un bloqueo lateral y 2X2



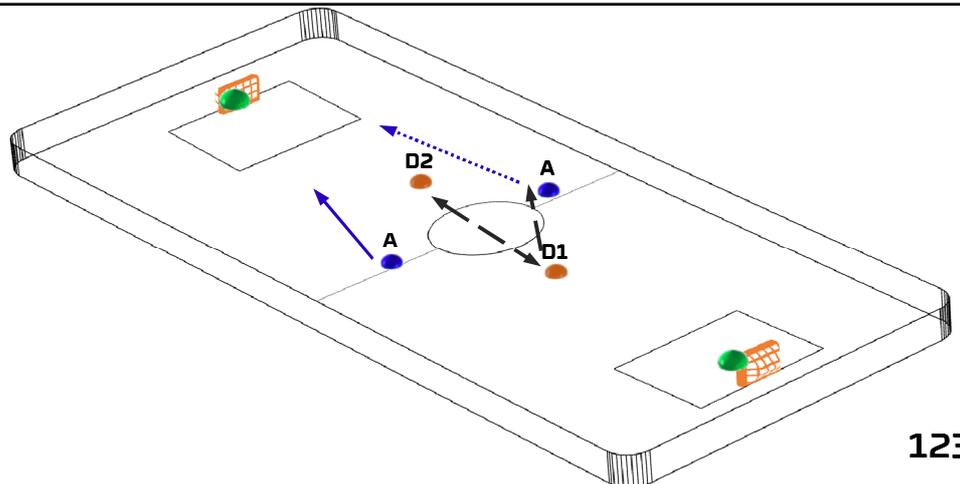
122

2X2 CON TOMA DE DECISIÓN

- Los jugadores D1 y D2 se hacen pases. Cuando el jugador D1 decida, hace el pase a uno de los jugadores A y empieza el 2X2
- D1 y el jugador que elige son los atacantes y D2 y el otro A son los defensores

Progresión

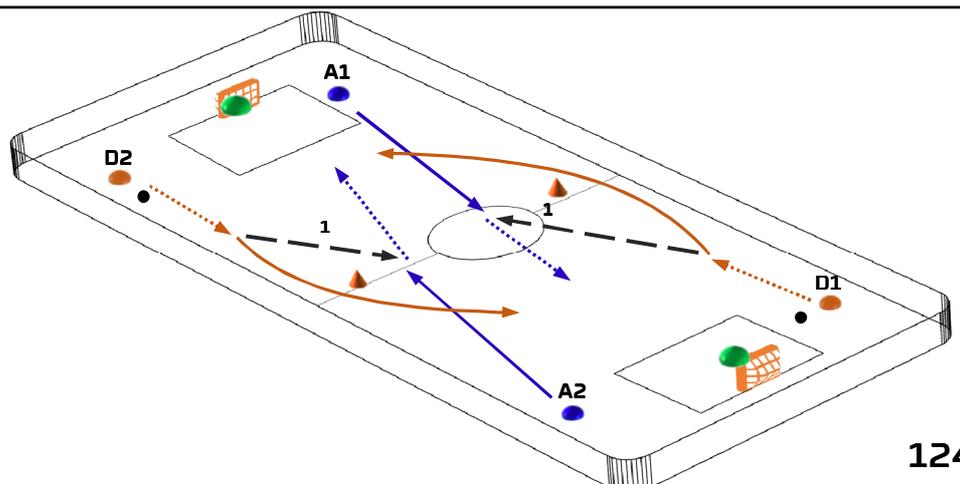
- Si no hay gol, el primer jugador que recupere la bola hace un 2X2 a portería contraria



123

1X1 EN PERSECUCIÓN

- Los jugadores A1, A2 sin bola y D1, D2 con bola salen al mismo tiempo
- D1 y D2 hace el pase en diagonal y defienden

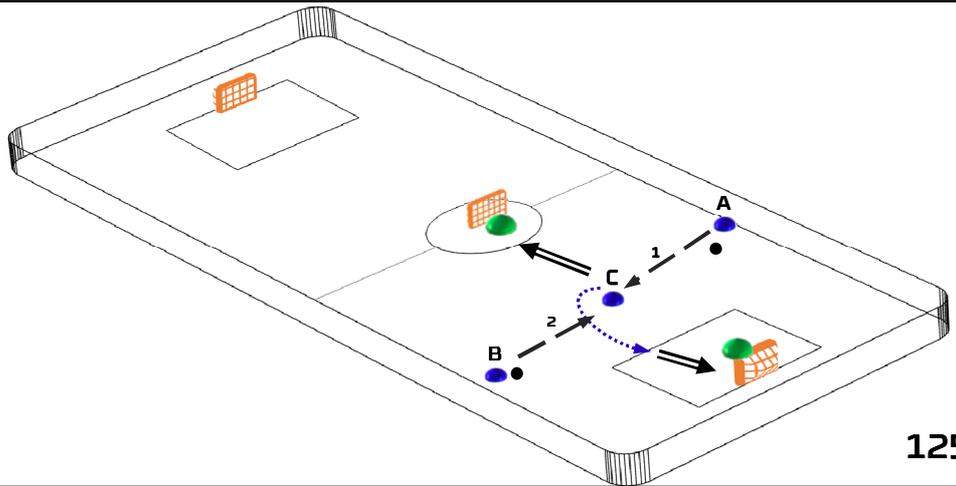


124

COMENTARIOS:

FINALIZACIONES 1XP con remate y 1XP con dribbling EN PISTA REDUCIDA

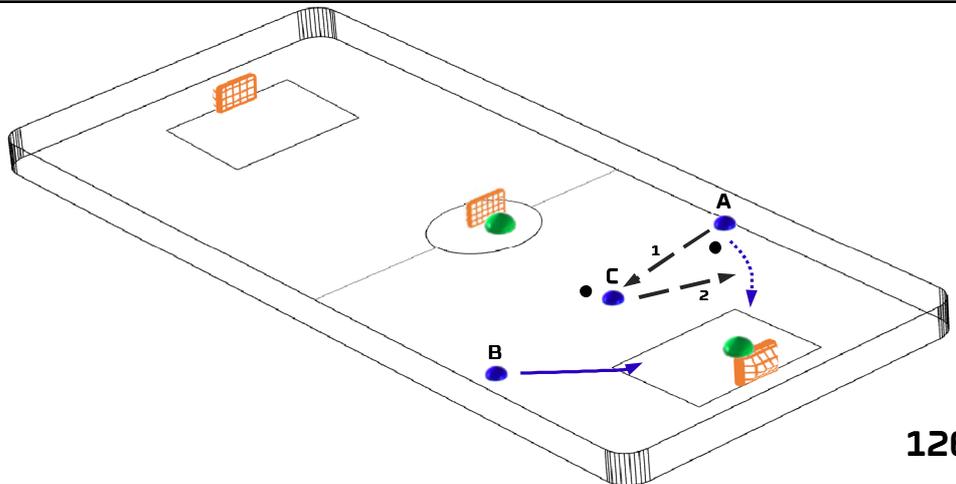
- A pasa a C y C finaliza a portería
- B pasa a C y C finaliza a portería



125

FINALIZACIONES 2XP EN PISTA REDUCIDA

- A hace una pared con C
- Cuando recibe A, hace un 2XP con B
- Al finalizar C pasa a A o B y hacen un 2X1 a portería contraria



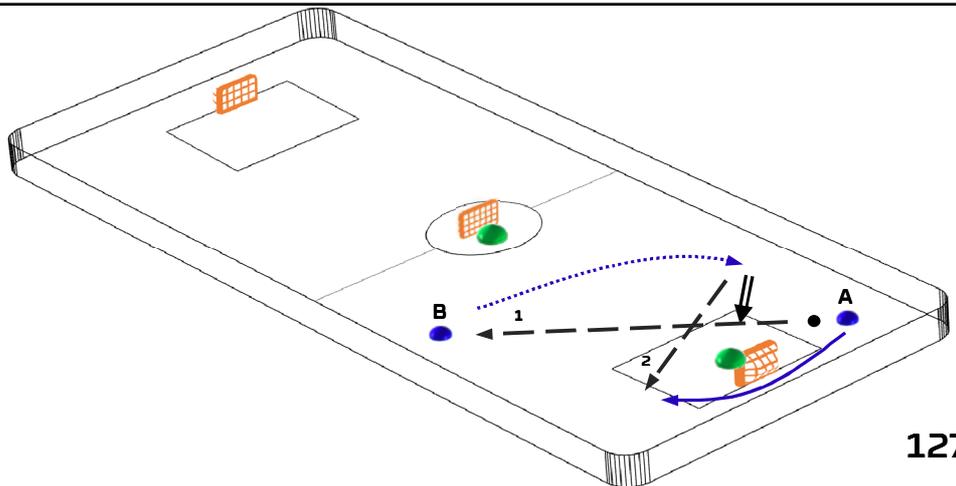
126

FINALIZACIONES 2XP EN PISTA REDUCIDA

- A pasa a B y A pasa por detrás de la portería
- B se desplaza en diagonal y hacen el 2XP

Progresión:

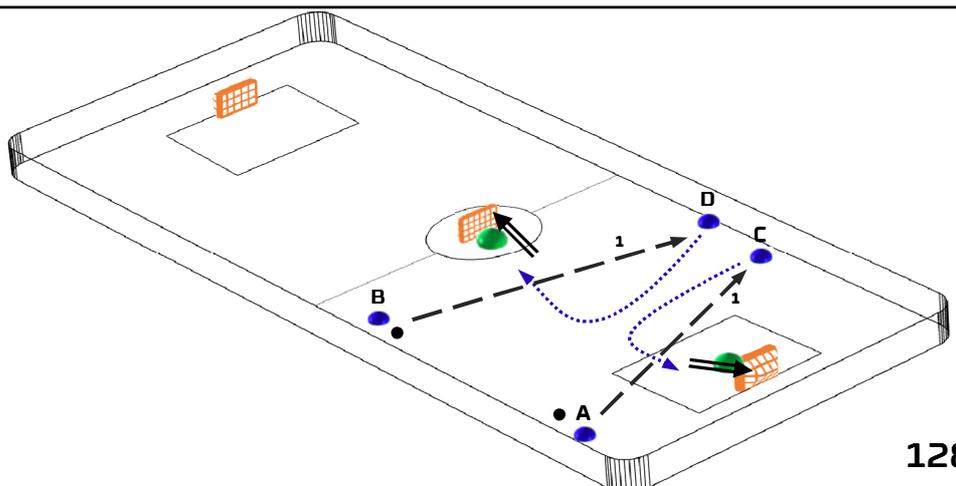
- Si no hay gol, 1X1 a portería contraria



127

FINALIZACIONES 1XP EN PISTA REDUCIDA

- A y B pasan a C y D al mismo tiempo
- C y D arrancan y finalizan a portería con arrastre

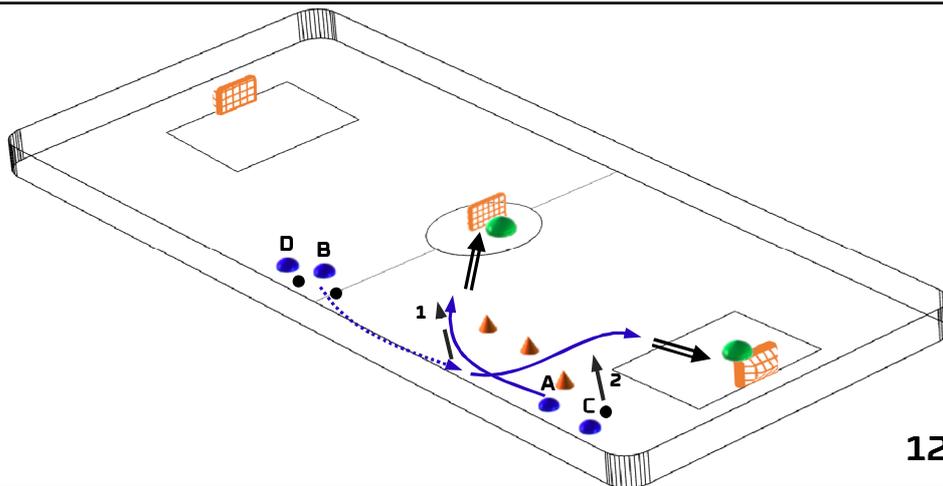


128

COMENTARIOS:

CRUZE + PASE DEJADA Y 1XP + PARED Y 1XP EN PISTA REDUCIDA

- A sale por el lateral y B sale al mismo tiempo con bola y en sentido contrario. B hace el pase de dejada para A
- A controla la bola y finaliza a portería con dribbling
- Y B recibe el pase de C y finaliza a portería con dribbling



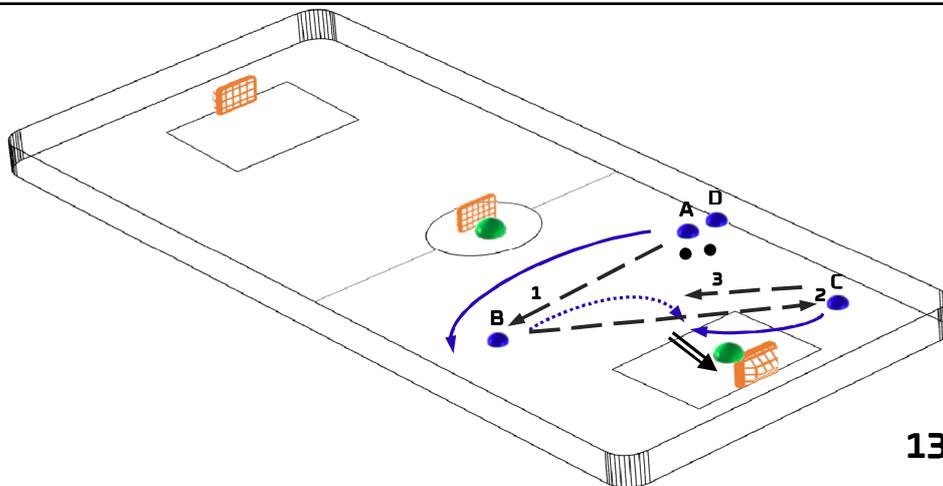
129

1X1 CON DOBLE PASE EN PISTA REDUCIDA

- A pasa a B y A ocupa el lugar de B
- B hace doble pase con C y inician el 1X1

Progresión:

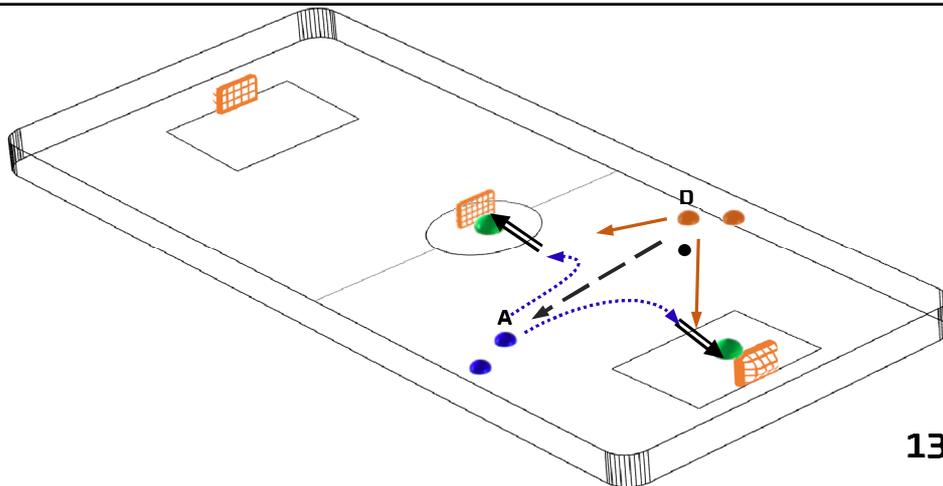
- Si no hay gol, el jugador que recupera bola inicia el 1X1 a portería contraria



130

1X1 CON TOMA DE DECISIÓN EN PISTA REDUCIDA

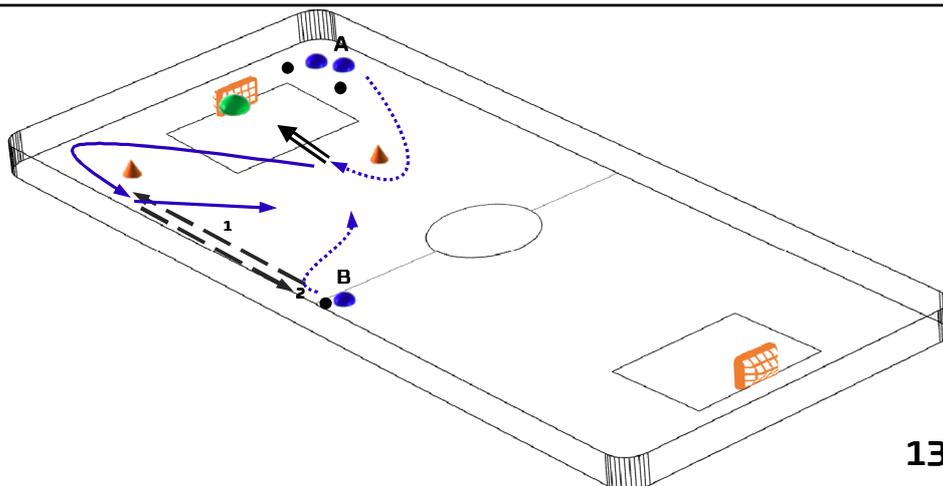
- D pasa a A, y elige que portería atacar
- D presiona para impedir la finalización



131

1X1 CON LANZAMIENTO + 1X1 CON DOBLE PASE POR BANDA

- A pasa por detrás del cono y realiza un lanzamiento
- Cuando finaliza va a la esquina y B le hace un doble pase y finalizan con 1X1



132

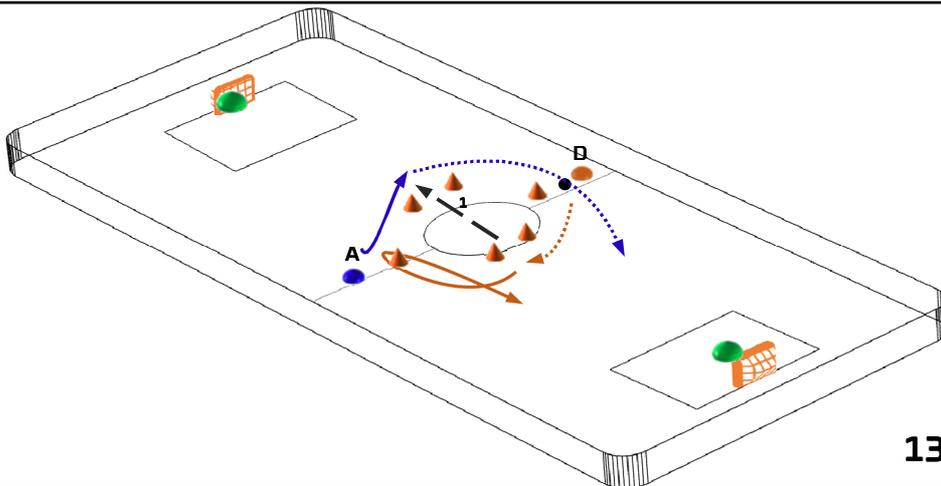
COMENTARIOS:

1X1 CON TOMA DE DECISIÓN

- D con bola y A sin bola patinan al mismo tiempo hasta los dos conos
- D pasa a A
- A con bola debe pasar por el exterior del cono y B dar la vuelta al cono y 1X1

Progresión:

- Si no hay gol, 1X1 a la otra portería



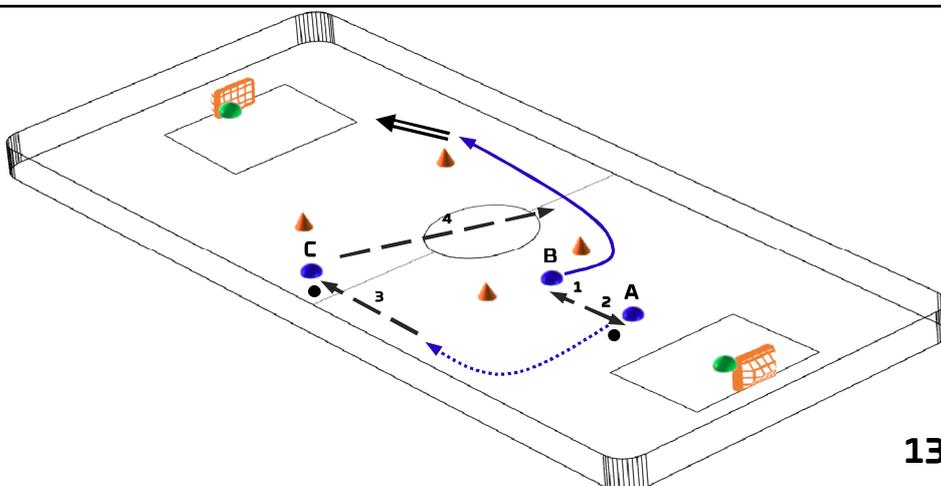
133

1XP CON LANZAMIENTO EXTERIOR + 1X1 A PORTERÍA CONTRARIA

- A con bola hace el doble pase con B
- B patina por el exterior y A se desplaza hasta la banda para pasar a C
- C pasa a B y B finaliza a portería con lanzamiento
- C con bola ataca la portería contraria y A defiende

Progresión:

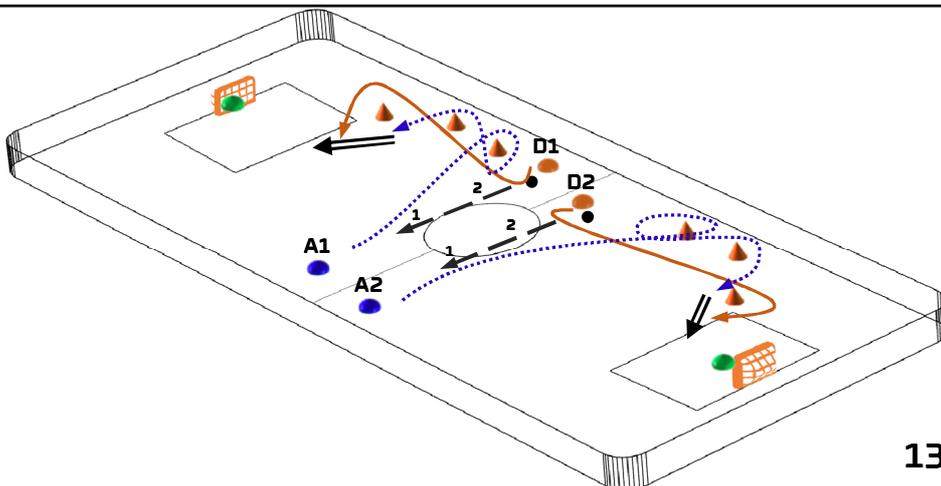
- 2X1 de A+C contra B



134

DOBLE 1X1

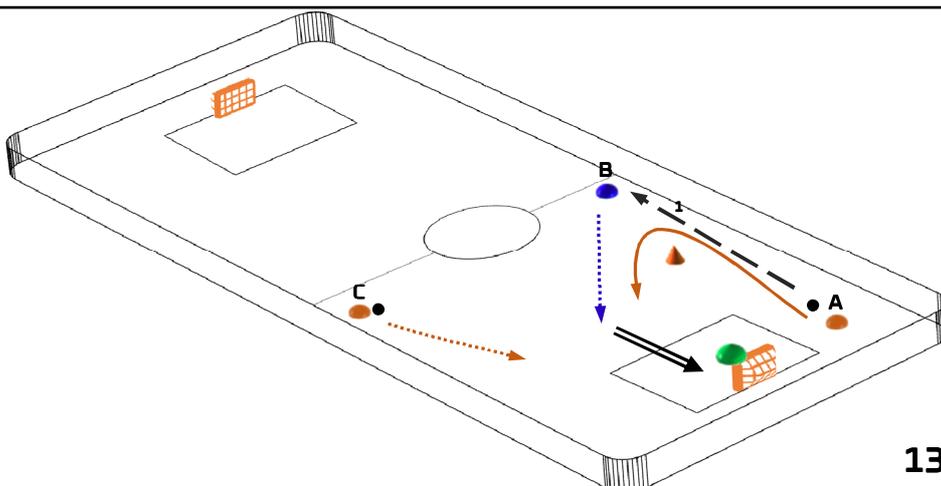
- D1 y D2 con bola hacen el pase para A1 y A2
- A1 y A2 con bola van a la zona de conos y hacen el slalom y D1 y D2 deben pasar por el cono antes de defender



135

1X1 + 2X1

- A pasa a B
- B controla la bola y arranca en diagonal y A hace el sprint hasta el cono y persigue a B
- Al finalizar el 1X1, C con bola más A hacen el 2X1 contra B

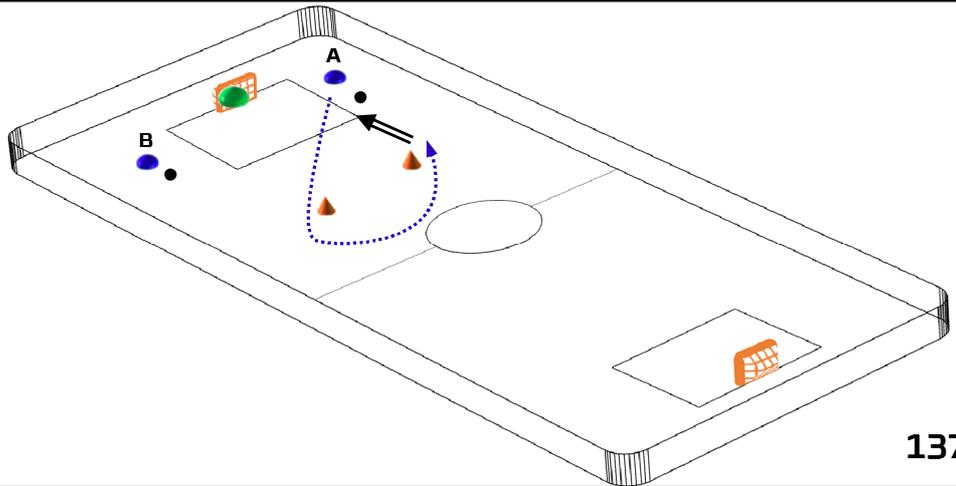


136

COMENTARIOS:

SERIES DE LANZAMIENTO SALIENDO DE FONDO Y ALTERNANDO LADO

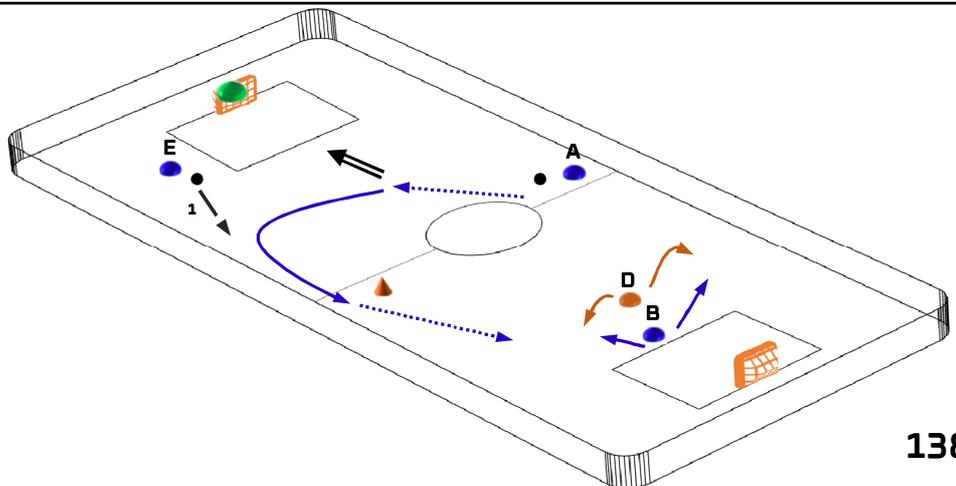
- Dos filas de jugadores todos con bola
- Salen de las esquinas en diagonal y hacen el giro en los conos. Al salir del último cono realizan el lanzamiento
- Salen los jugadores alternando el lado para lanzar de pala y de cuchara



137

1XP + 2X1

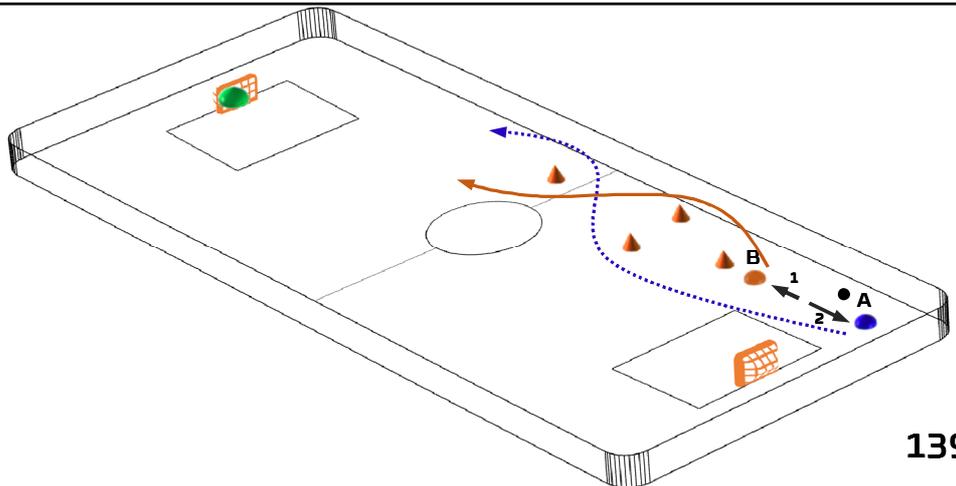
- Inicia el ejercicio el jugador A con bola. Realiza una diagonal y un lanzamiento a portería
- Al finalizar, sale por banda y recibe el pase en paralelo del jugador E para hacer el 2X1 con el jugador B y el defensor D
- B debe ganar la posición al defensor



138

1X1 CON TOMA DE DECISIÓN

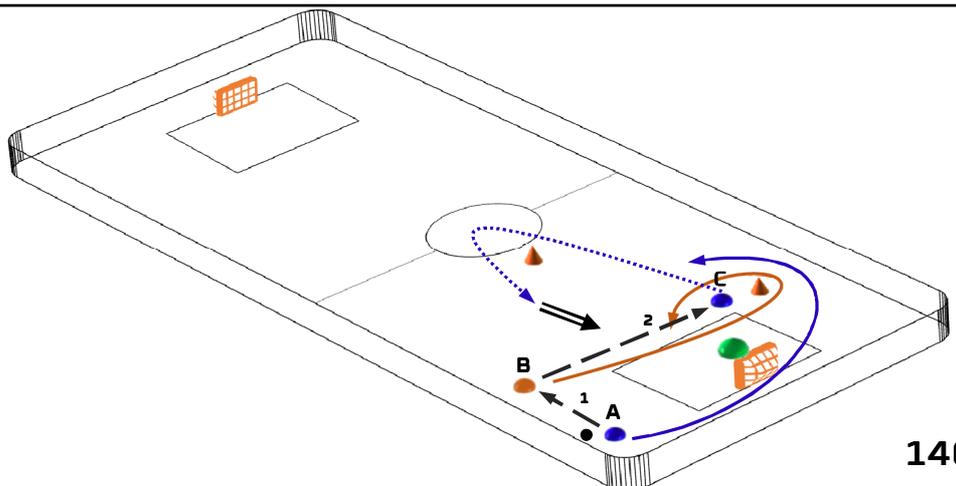
- A con bola hace el doble pase con B
- B elige uno de los dos conos y A debe pasar por el contrario
- Ambos jugadores inician la carrera 1X1 pasando por el exterior de los conos



139

2X1

- A con bola pasa a B, y B pasa a C
- Al mismo tiempo, los tres jugadores hacen el recorrido para pasar por detrás de los conos e iniciar el 2X1 de A+C X B

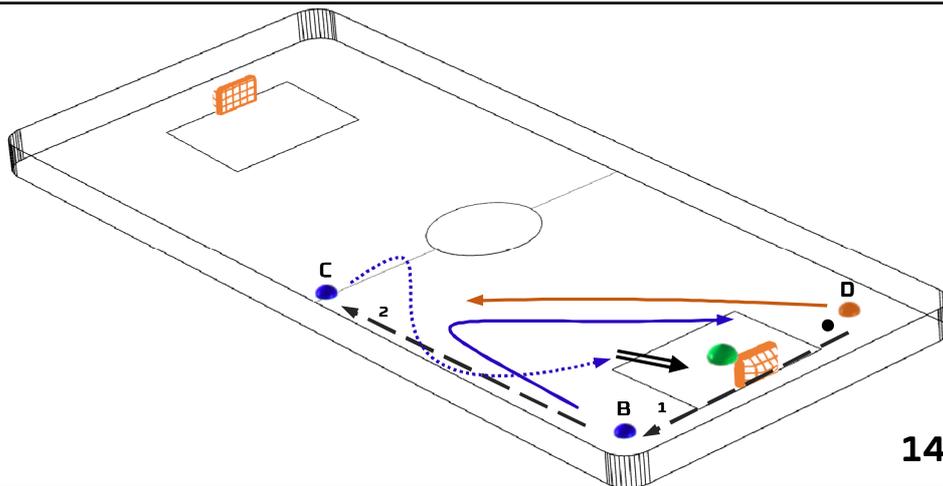


140

COMENTARIOS:

2X1 CON BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

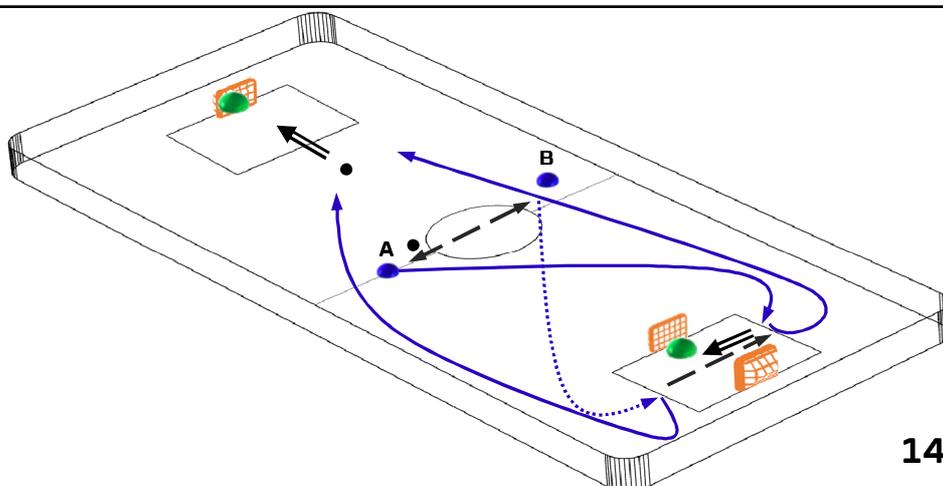
- D con bola pasa a B y D sale en diagonal para presionar a C
- B pasa a C y B hace el bloqueo y continuación para iniciar el 2X1



141

2XP + 1X1 CON BOLA DIVIDIDA A PORTERÍA CONTRARIA

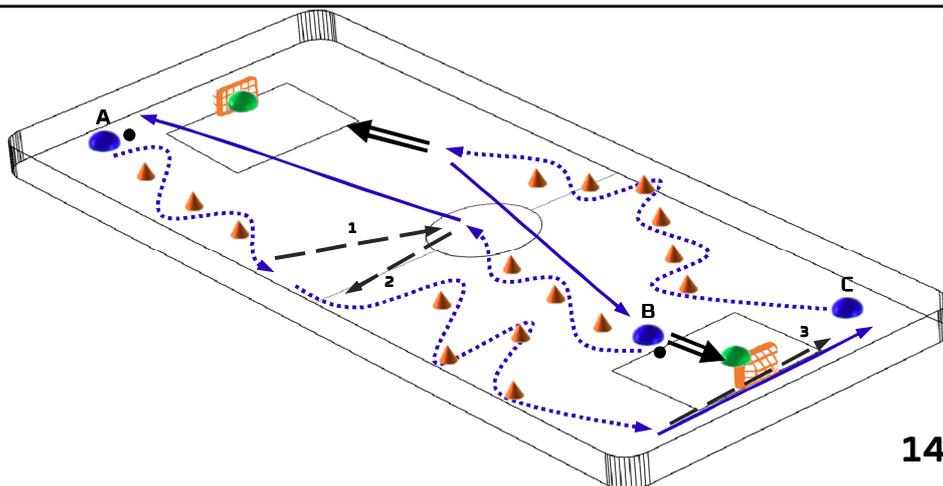
- A y B se hacen pases frontales y a la señal del entrenador atacan la portería invertida haciendo un cruce
- Al finalizar, ambos jugadores inician la carrera para hacer el 1X1 con bola dividida



142

CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

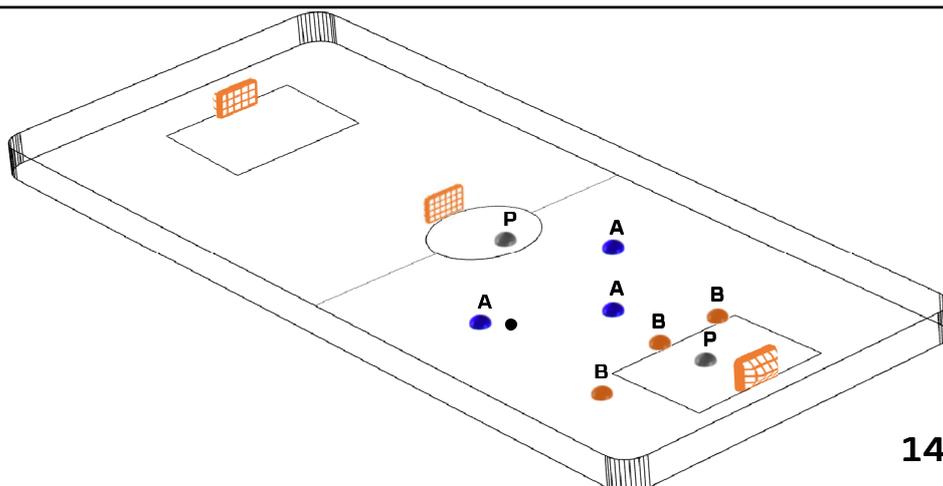
- B lanza un penalty
- A y B salen al mismo tiempo y hacen el slalom con bola
- Al finalizar el slalom hacen un doble pase A y B. A sigue con el slalom de frenadas hasta pasar la bola a C y ocupa su lugar
- B cuando recoge bola de A dribla al portero y ocupa el lugar de A
- C realiza el slalom en triángulo y finaliza con un lanzamiento, y ocupa el lugar de la fila de B



143

3X3 POSESIÓN DE BOLA EN PISTA REDUCIDA

- Mantener la bola el mayor tiempo posible
- Siempre se puede utilizar los P para ayudar a mantener la bola

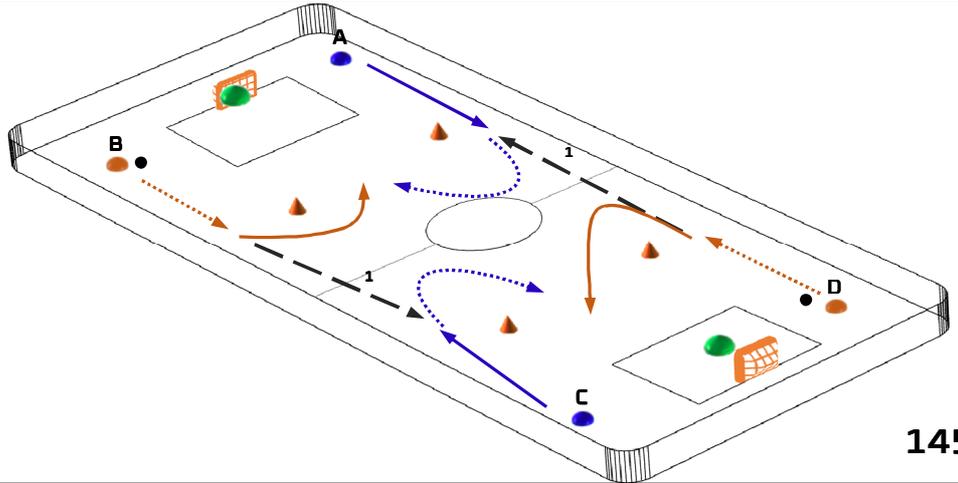


144

COMENTARIOS:

DOBLE 1X1

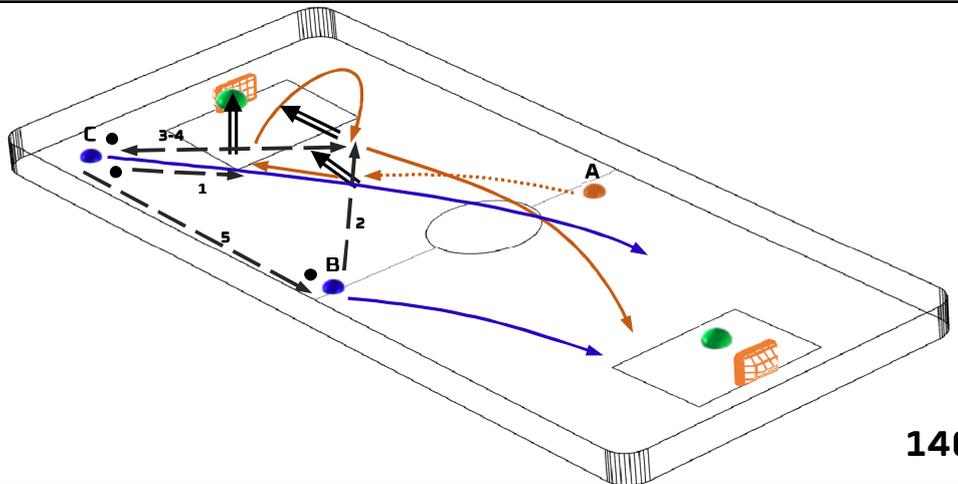
- D y B con bola y A y C sin bola. Salen los cuatro jugadores simultáneamente y al llegar a la zona de conos B pasa a C y D pasa a A
- D y C hacen el 1X1 y A y B hacen el 1X1



145

1XP CON LANZAMIENTO EXTERIOR + 1XP CON REMATE DE PRIMERA + 2X1 CON TRANSICIÓN A PORTERÍA CONTRARIA

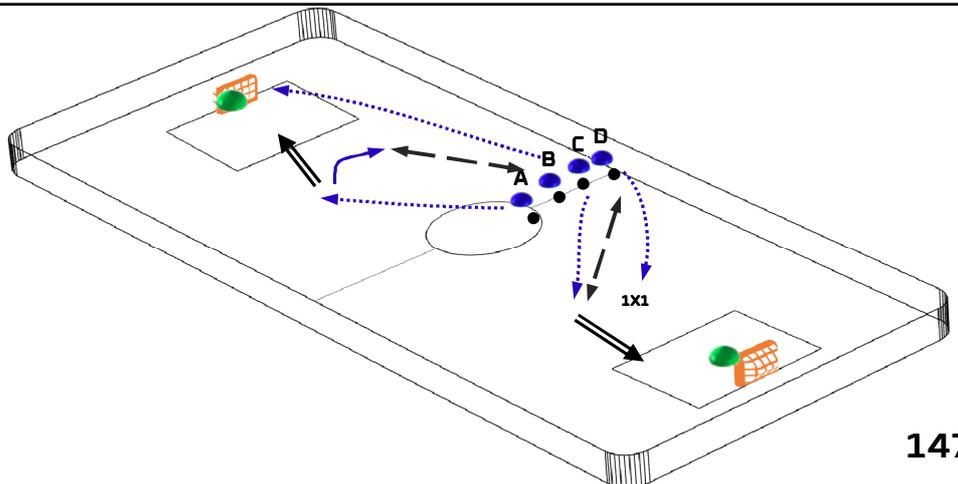
- A con bola hace una diagonal y un lanzamiento exterior centrado
- Al finalizar, A recibe el pase de C y remata a la primera
- Al finalizar el remate, A recibe el pase de B y A hace una media vuelta para lanzar a portería
- Al finalizar el lanzamiento de media vuelta, A y C hacen el doble pase y se inicia el 2X1 de C+B contra A



146

1XP + 1XP + 1XP + 1X1

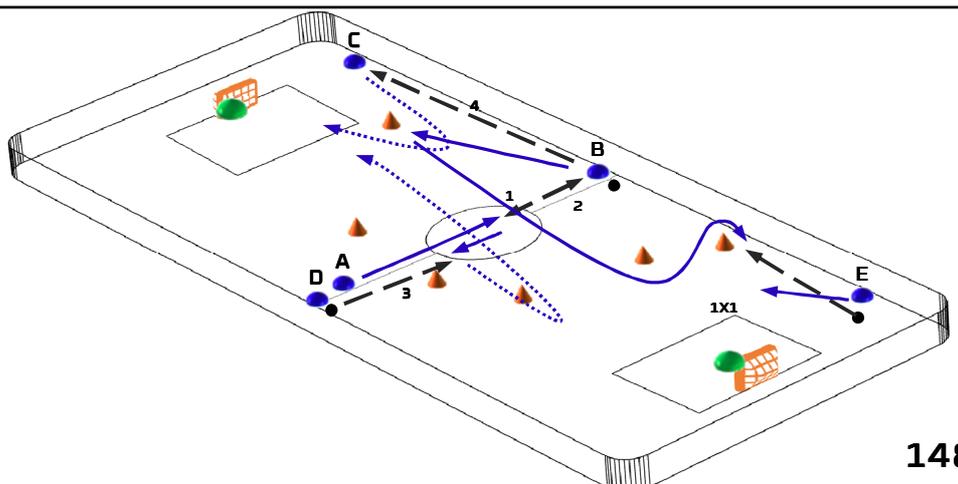
- El jugador A hace una diagonal y un lanzamiento exterior
- Al finalizar, el jugador A da media vuelta y hace el doble pase con el jugador B. El jugador B hace la entrada lateral con dribbling
- El jugador C hace una diagonal y un lanzamiento exterior
- Al finalizar, el jugador C da media vuelta y hace el doble pase con el jugador D e inician el 1X1



147

1XP + 1XP + 1X1

- A sin bola se desplaza hasta el centro de la pista, hace el doble pase con B
- B pasa a C en el fondo y B hace el bloqueo para que C pase por detrás y finalice a portería con lanzamiento
- B se desplaza a la otra zona de pista para hacer el slalom, recibir el pase de E e iniciar el 1X1
- A regresa para recibir el pase de D
- A pasa por detrás del cono y finaliza a portería con dribbling

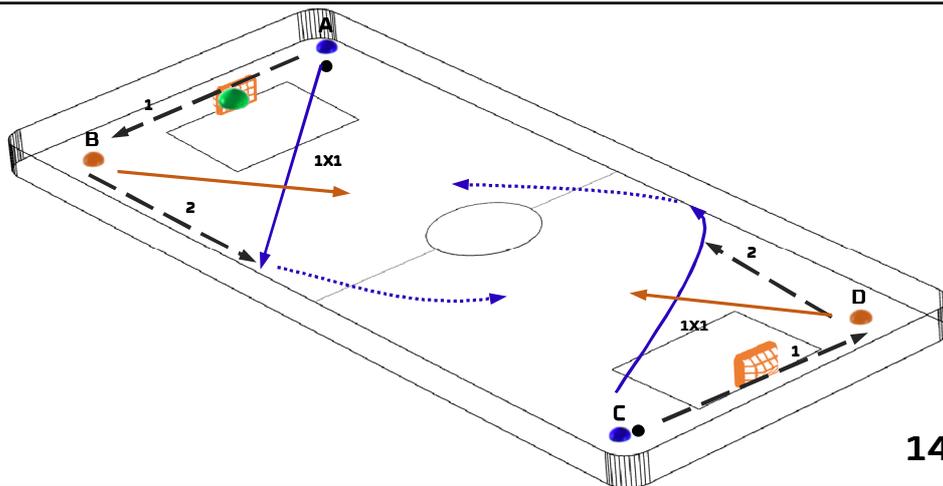


148

COMENTARIOS:

DOBLE 1X1

- A y C con bola pasa a B y D por detrás de la portería
- A y C cortan al espacio y reciben el pase paralelo de B y C
- A hace el 1X1 contra D y C hace el 1X1 contra B



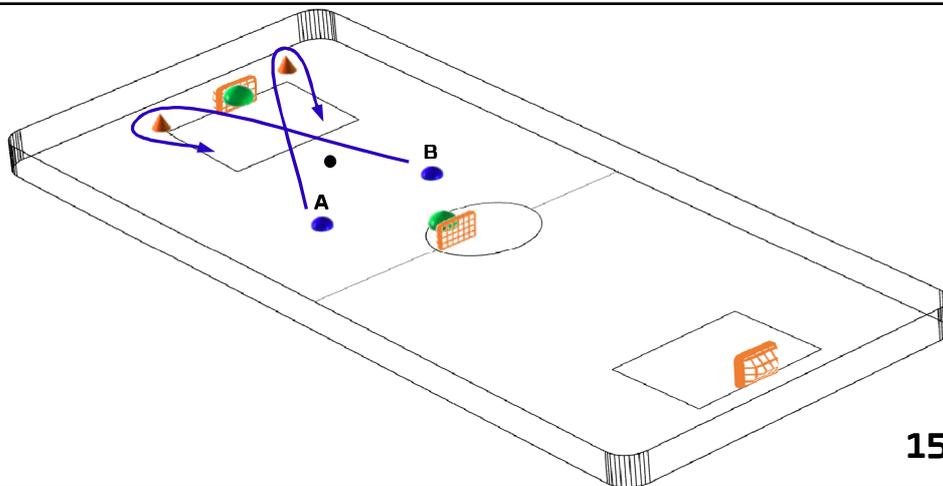
149

1X1 CON BOLA DIVIDIDA EN PISTA REDUCIDA

- A y B salen al mismo tiempo, pasan por detrás de los conos y hacen el 1X1 con bola dividida

Progresión:

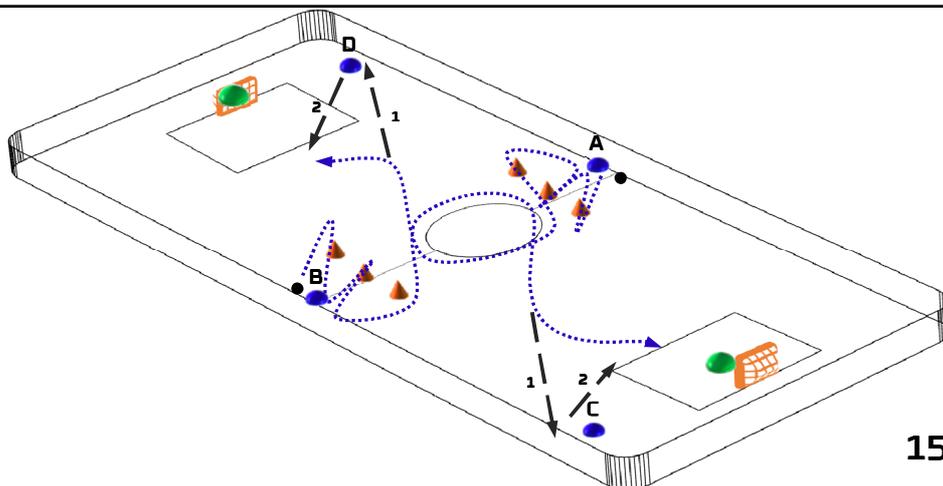
- Si no hay gol, 1X1 a la otra portería



150

1XP CON SPRINTS DE CONO A CONO Y PASE DE PARED

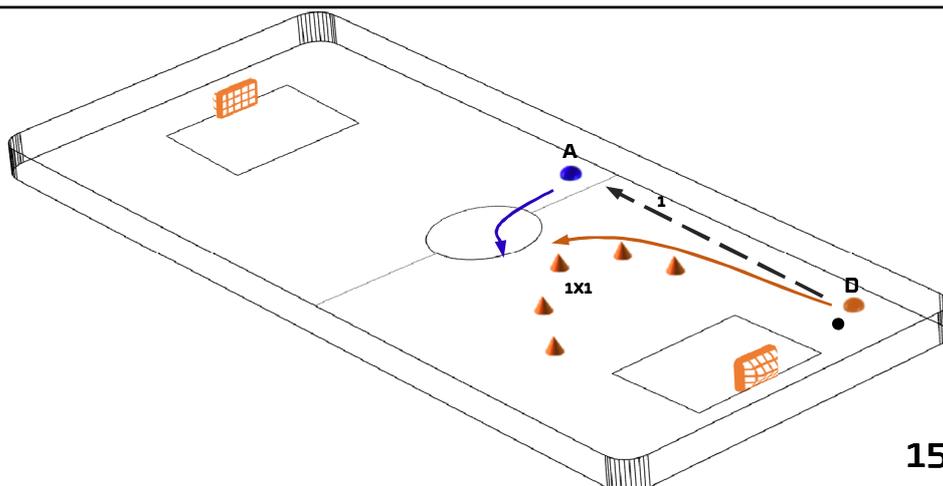
- A y B con bola hacen los desplazamientos de arranque y frenada de cara y de espaldas señalados por los conos
- Al finalizar, patinan por el perímetro del círculo central y hacen la pared con C y D para finalizar a portería con lanzamiento



151

1X1 OBLIGANDO A IR POR EL LATERAL

- D con bola hace el pase paralelo para A
- D debe pasar por delante de los conos e impedir a A la entrada central

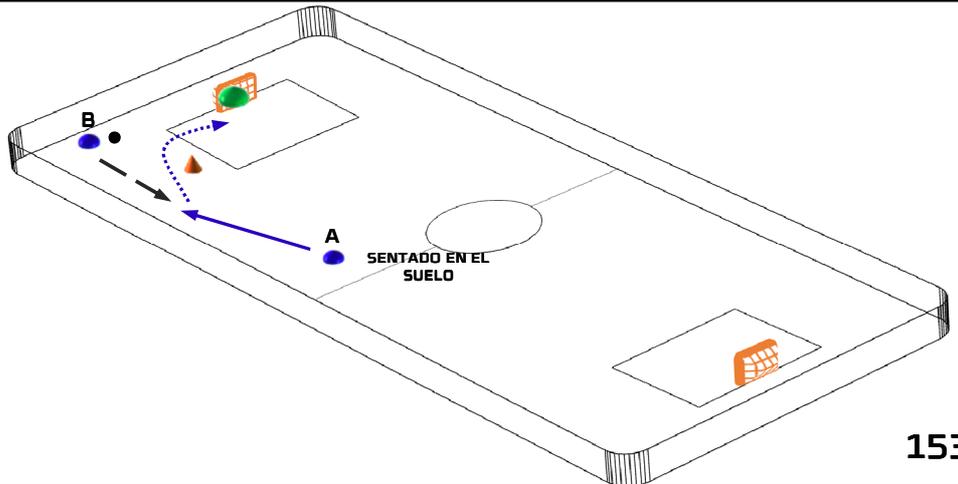


152

COMENTARIOS:

ENTRADA LATERAL CON DRIBBLINGS: LEVANTAR-PICAR, GANCHOS

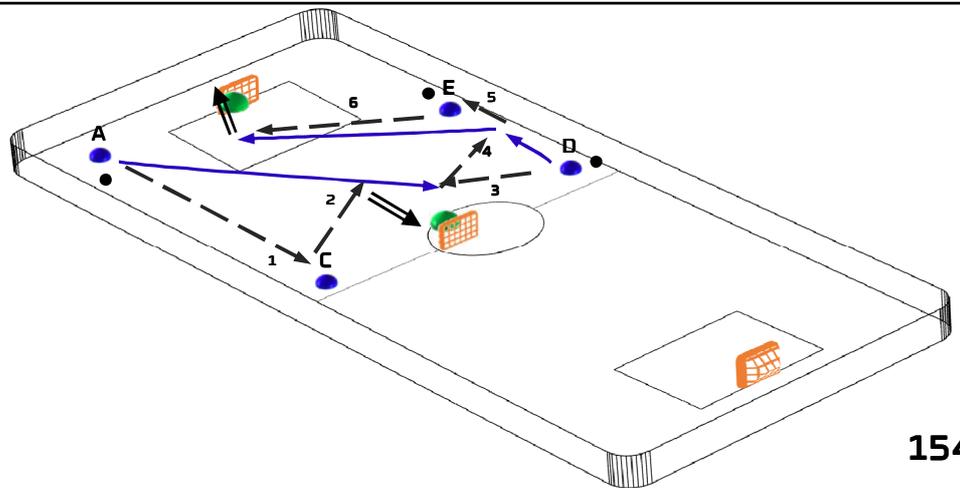
- El jugador sin bola A se sitúa a media pista sentado en el suelo
- A la señal del entrenador, el jugador A debe levantarse y arrancar para hacer una entrada lateral pasando por detrás del cono y recibiendo el pase del jugador B



153

1XP + 1XP EN PISTA REDUCIDA

- A pasa a C y C devuelve a A y A finaliza a portería
- Después de finalizar, A hace la pared con D
- D pasa a E y D corta al espacio
- E pasa a D y D finaliza a portería



154

SPRINTS CON 1X1 A DOBLE PORTERÍA

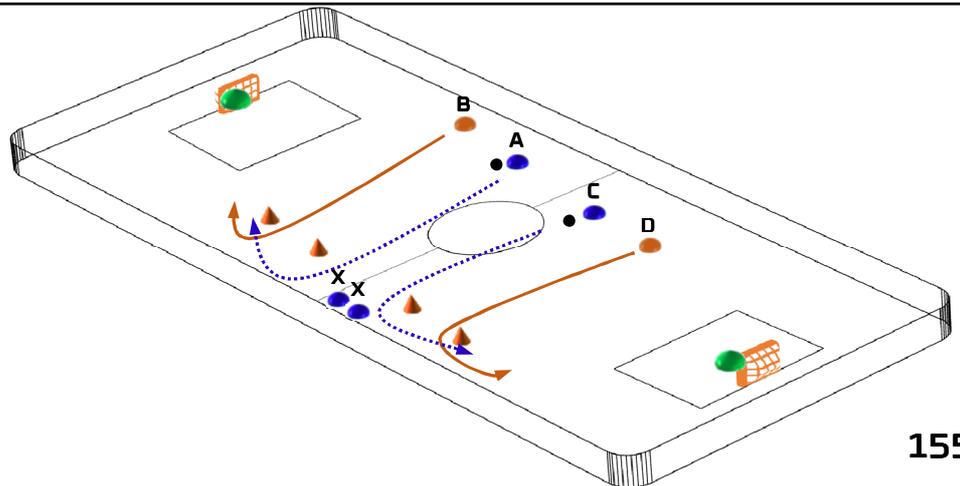
A y C con bola, B y D sin bola
A la señal del entrenador salen todos al sprint en dirección a los conos para hacer un 1x1

Importante:

- El defensor siempre tiene que mirar a la cara a su atacante

Progresión:

- Doble sprint, volver a la otra banda
- También podríamos poner 2 jugadores (X) que al mismo tiempo que se inicia el ejercicio hacen una diagonal con finalización en lanzamiento en media vuelta

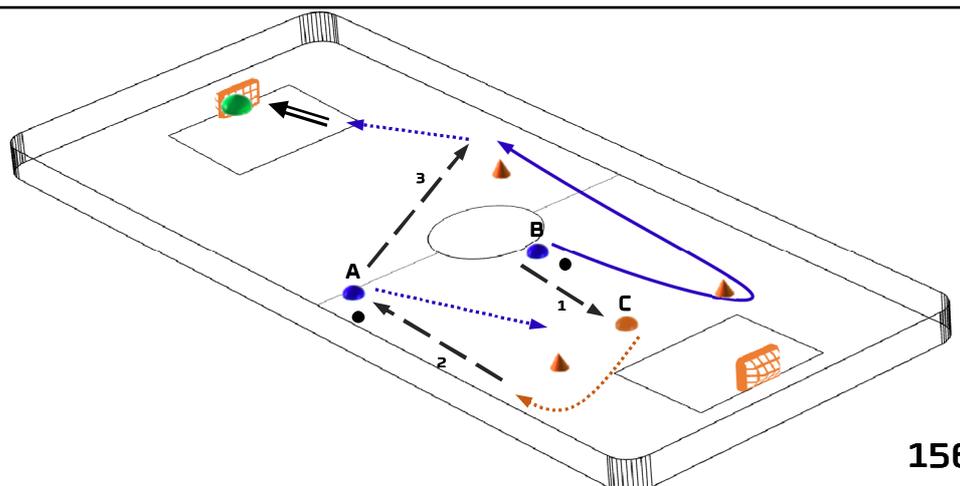


155

1XP + 1X1

B pasa a C y b se desplaza siguiendo los conos para recibir el pase de A y finalizar con chut a dribbling

C después de pasar el cono, pasa a A. A se la devuelve y hacen el 1X1

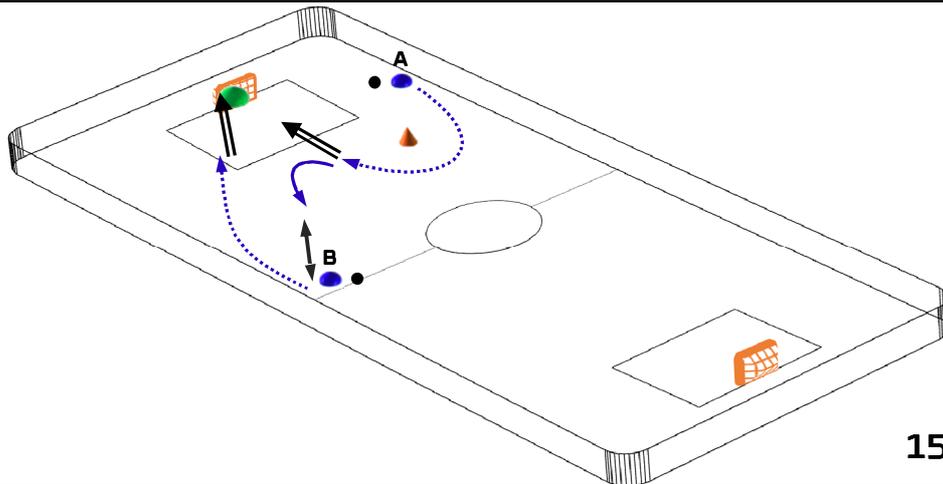


156

COMENTARIOS:

LANZAMIENTO DE A + 1X1 DESPUÉS DE DOBLE PASE

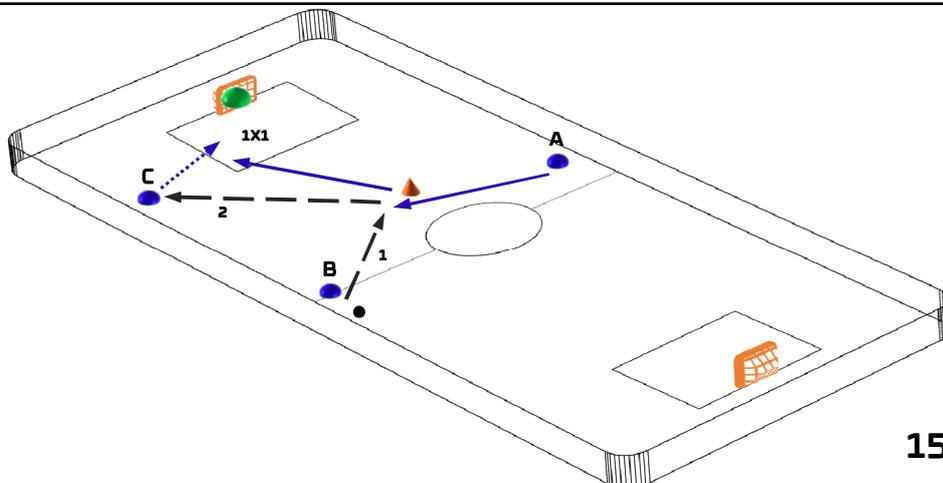
- A pasa por el cono y hace un lanzamiento
- Después B y A hace el doble pase y el 1X1



157

1X1 CON PASE DE PARED I PRESIÓN

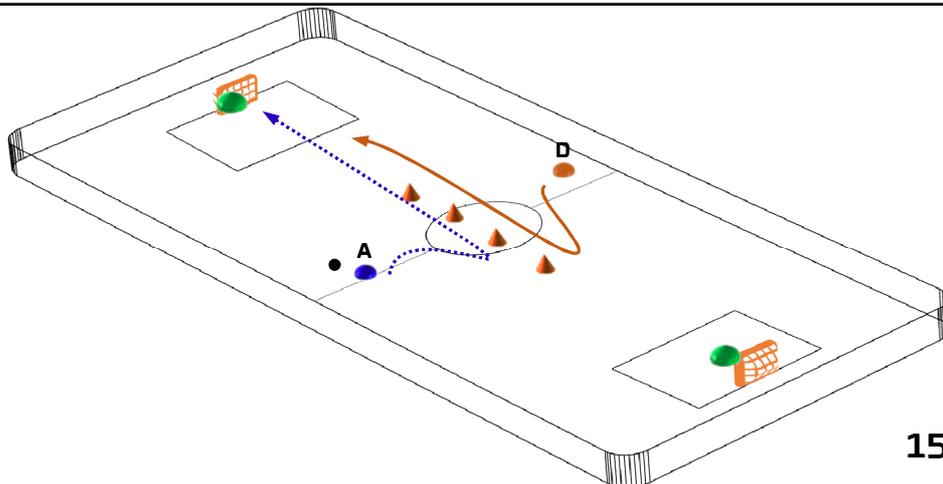
- A sale sin bola, cuando pasa por delante del cono recibe pase de B
- A pasa a C y 1X1



158

1X1 EL ESPEJO

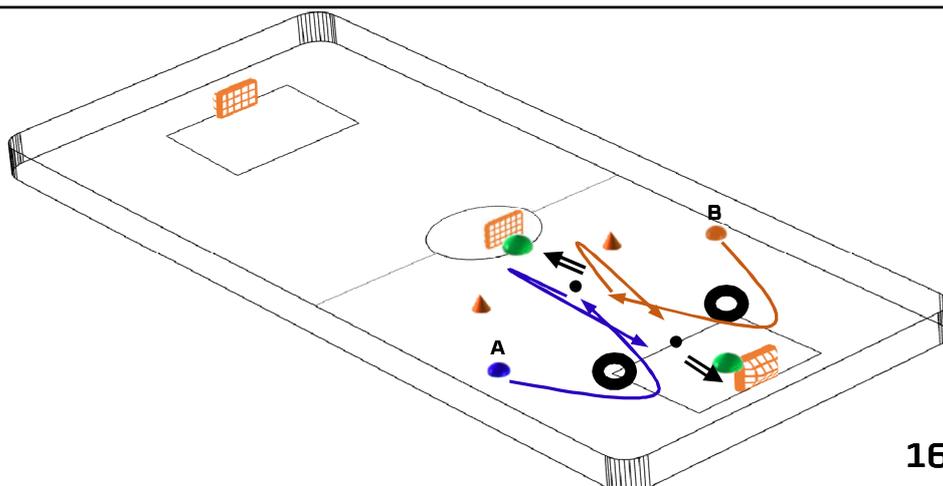
- A con bola sale hacia los conos y puede realizar 4 o 5 fintas y cambios de ritmo antes de decidir que portería atacar
- D intentará anticipar los movimientos de A para impedir que A llegue a portería



159

DOBLE 1X1 CON BOLAS DIVIDIDAS EN PISTA REDUCIDA

- A decide pasar por el cono o pasar por en neumático
- B deberá hacer lo mismo
- Al finalizar el primer 1X1 tendrán que ir a hacer el 1X1 a la otra portería

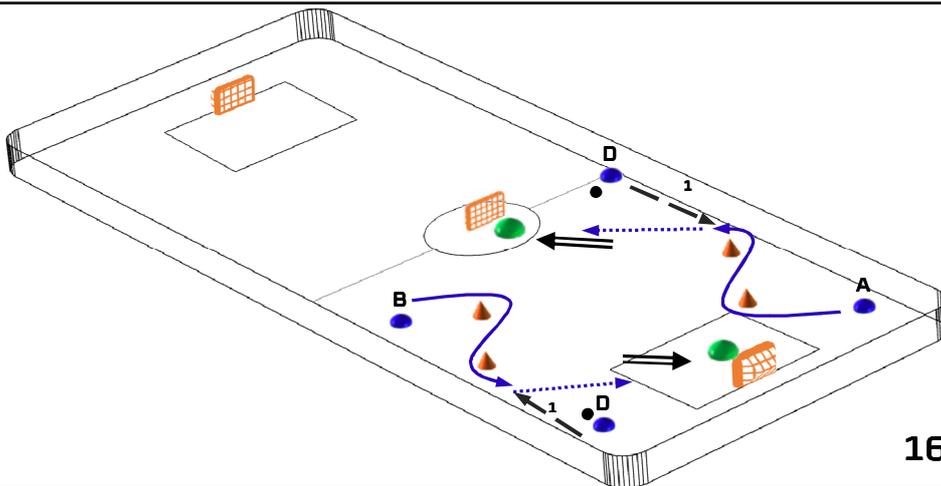


160

COMENTARIOS:

SLALOM + DRIBBLING EN PISTA REDUCIDA

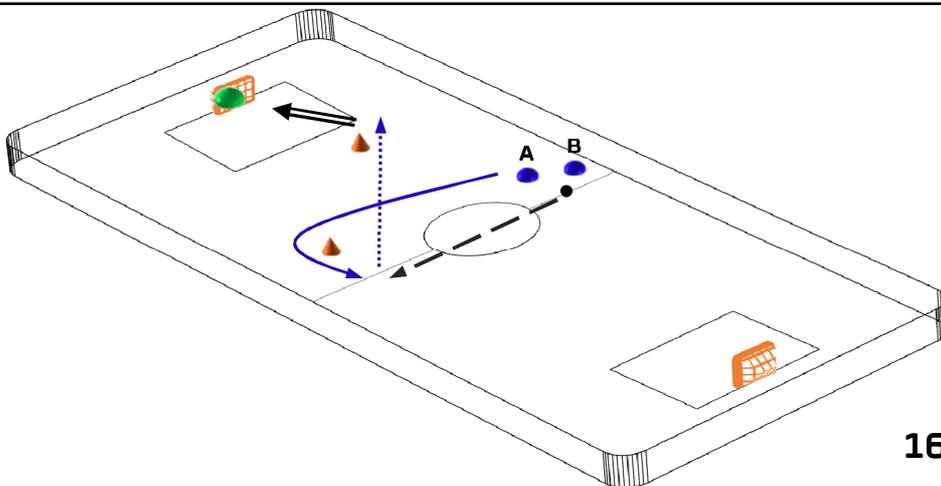
- Los jugadores A y B sin bola inicial el slalom de conos para recibir el pase de C y D y finalizar a portería con dribbling



161

PASE CON LANZAMIENTO

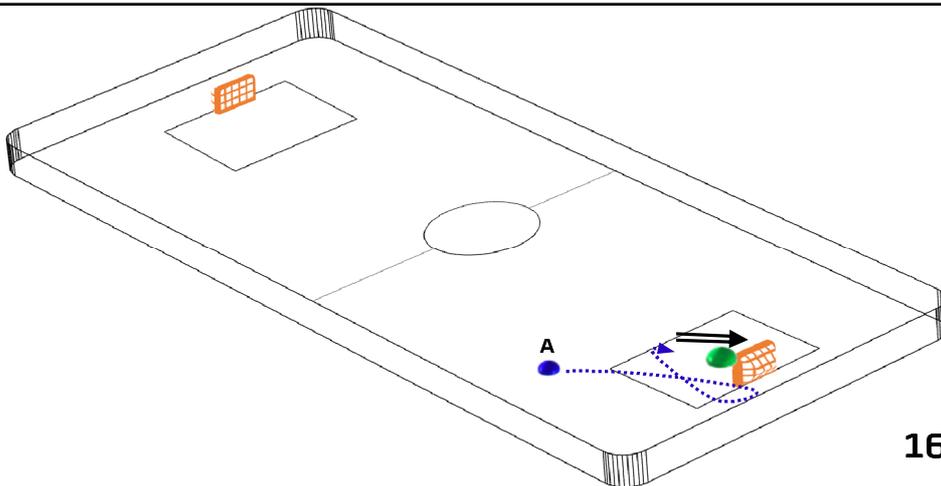
- El jugador A se desplaza hasta el cono y después de salir del giro B pasa la bola a A para que A finalice con lanzamiento



162

DRIBBLING A PORTERÍA SALIENDO DE ZONA 7

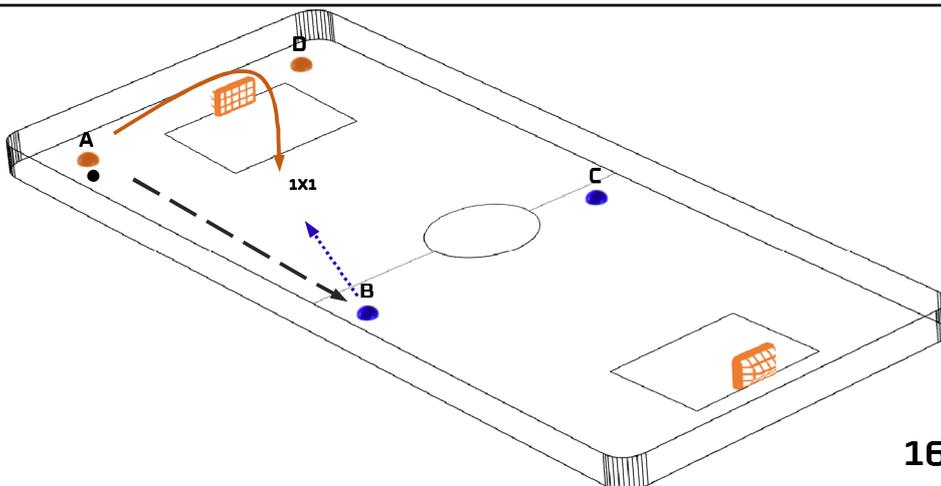
- El jugador A sale del ángulo superior del área hacia detrás de la portería. Al llegar detrás de portería realiza una media vuelta utilizando la valla de muelle y entrar en el área a driblar el portero



163

1X1 ALTERNANDO LADOS

- A pasa a B, y A va por detrás de portería para defender el 1X1



164

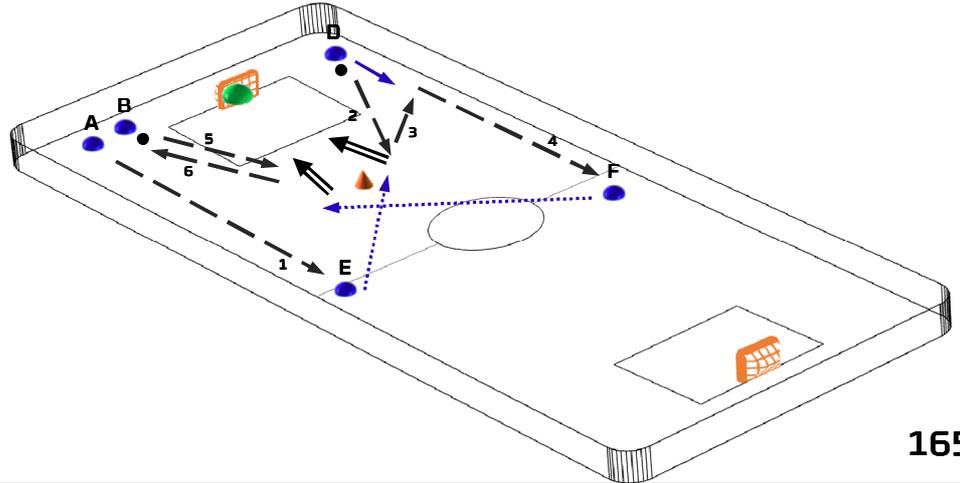
COMENTARIOS:

RUEDA DE PASES CON MULTILANZAMIENTOS

A pasa a E y E chuta
D pasa a E, E devuelve a D y D pasa a F
F hace la diagonal y chuta
B pasa a F, F la devuelve
y volver a empezar

Progresión:

- Lanzamiento de arrastre
- Lanzamiento batido



165

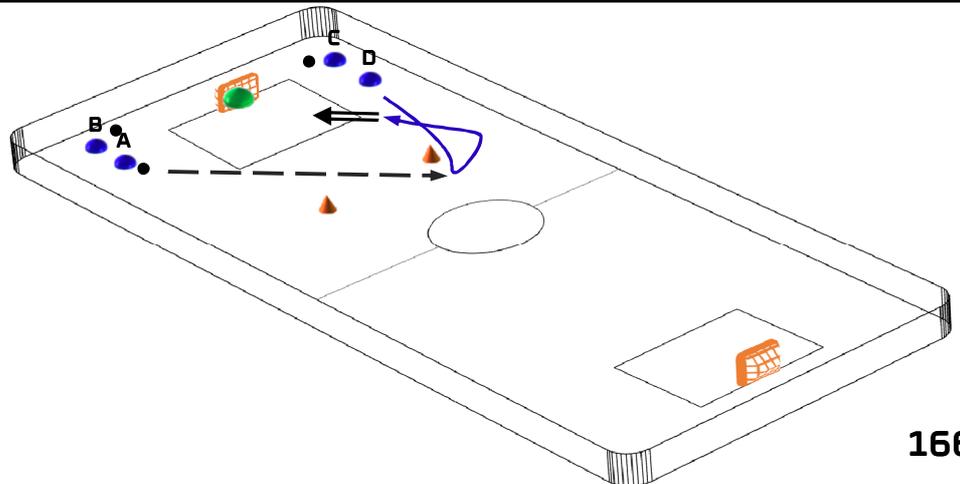
PASE + RECEPCIÓN + RECTIFICADO + LANZAMIENTO

D sale sin bola hasta el cono, recibe el pase de A, hace el giro y chuta

A hace lo mismo con el pase de C

Progresión

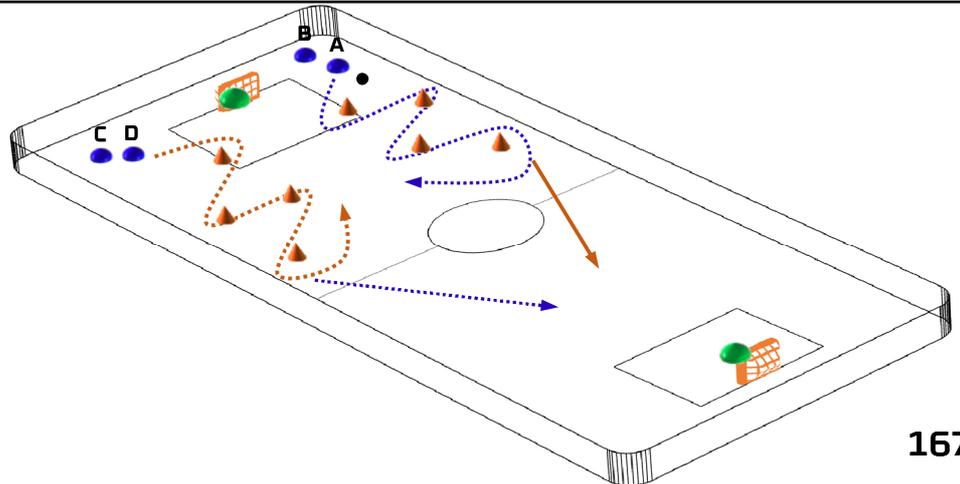
- Lanzamiento de arrastre
- Lanzamiento batido



166

CARRERAS DE 1X1

- B y C cogen de la cintura a A y D
- A y D con bola
- Hacen el slalom de conos con B y C frenando un poco
- Cuando pasan por el último cono B y C dejan a A y D y van a defender B a D y C a A



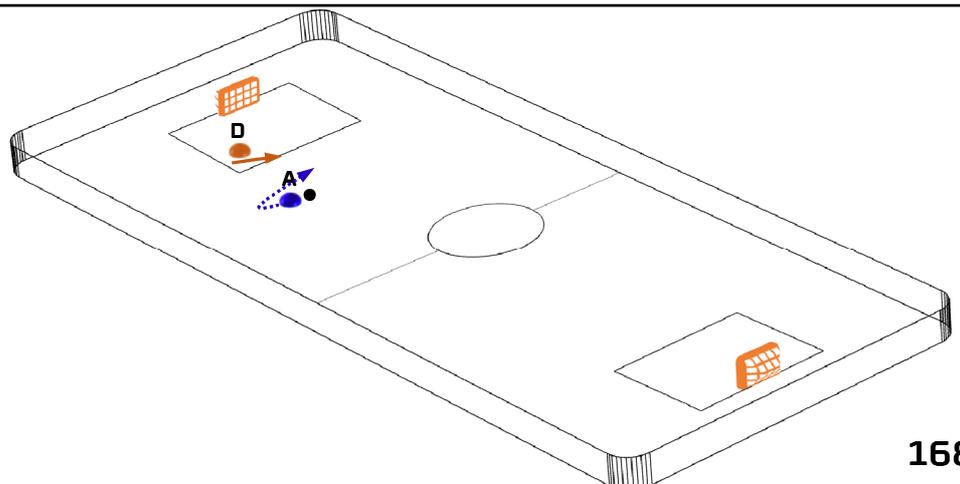
167

1X1

A con stick
D sin stick

A, con cambio de ritmo, con frenadas y giros reversos tiene que chutar de arrastre sin entrar dentro del área

D con desplazamientos y con el cuerpo tiene que evitar que la bola llegue a portería

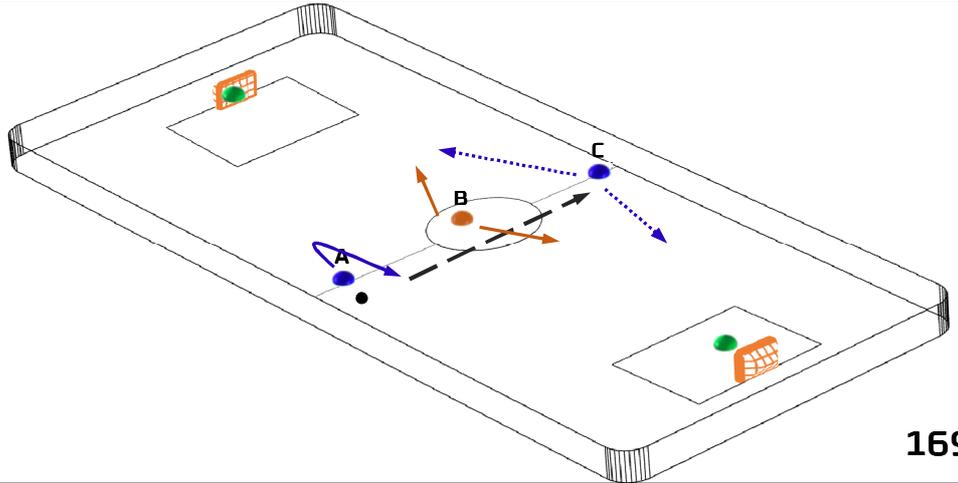


168

COMENTARIOS:

1X1

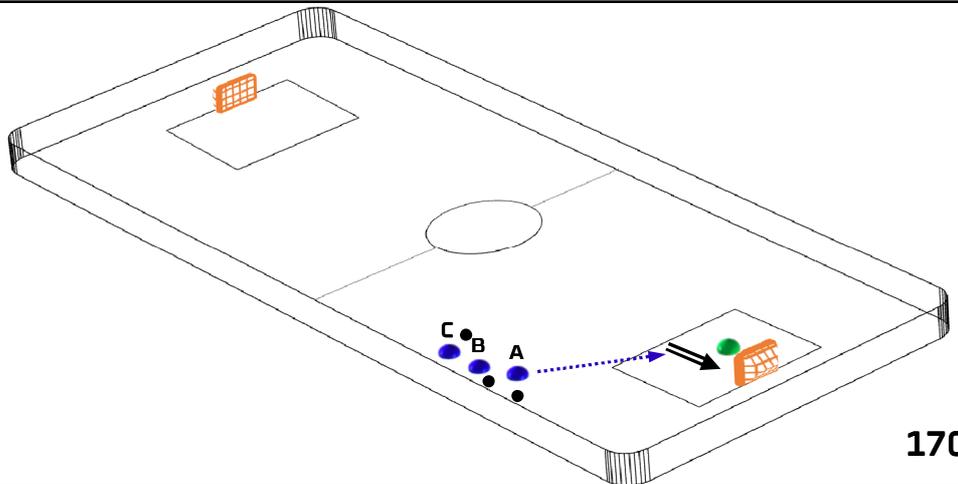
- A intenta pasar la bola a C haciendo fintas
- B tiene que intentar que la bola no llegue a C
- C si recibe bola, elige la portería para hacer el 1x1



169

SERIES DE DRIBBLINGS

- A sale con bola y dribla al portero
- Cuando A finaliza, B pasa la bola a A y A devuelve la bola a B para que finalice con dribbling a portería

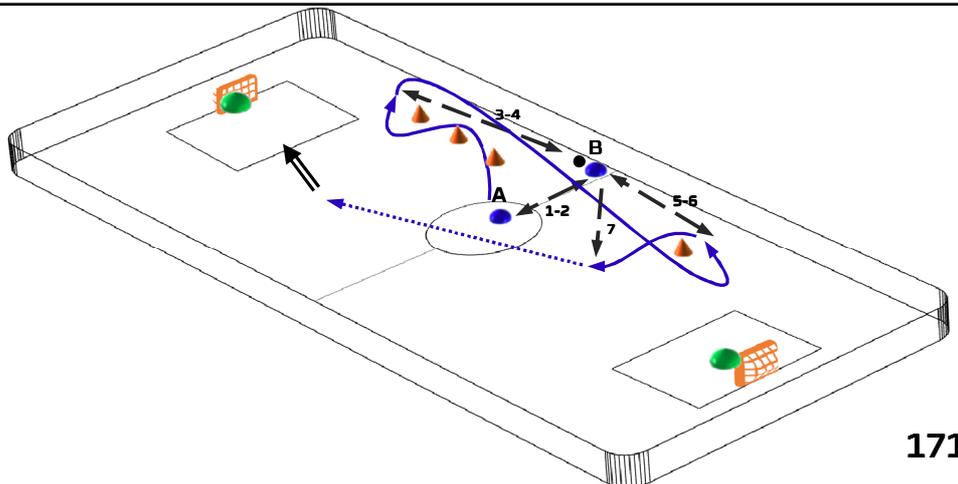


170

SERIES DE DOBLE PASE CON FINALIZACIÓN

- A va a media pista sin bola y B pasa a A
- A devuelve a B y A hace el slalom de conos
- B pasa a A y A devuelve
- A se desplaza al otro cono, B pasa a A y A devuelve a B
- A sale en diagonal y B hace el pase de pared para A
- A finaliza con chut

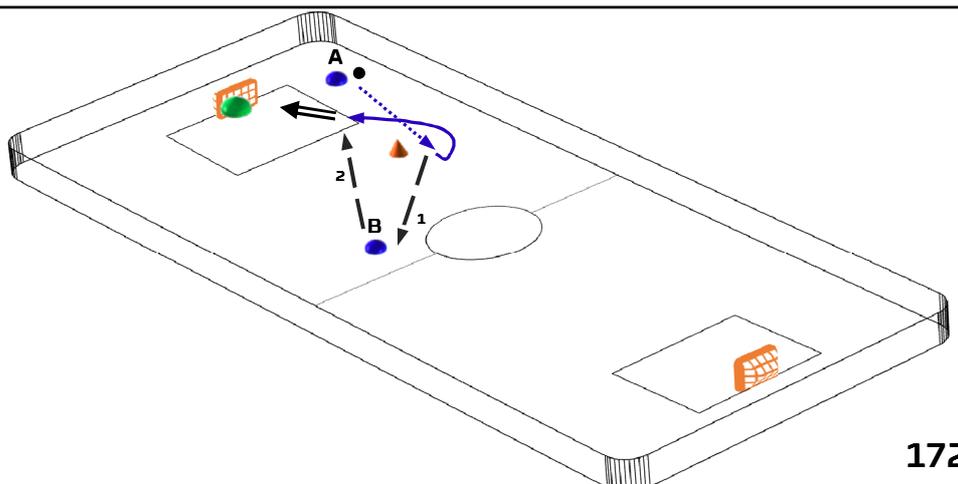
El mismo ejercicio se realiza al otro lado de la pista con finalización a la otra portería



171

PARED Y 1XP

- A con bola se desplaza hasta el cono
- Al llegar al cono, A pasa a B y hace media vuelta para cambiar de dirección, ir hacia portería y recibir el pase de B
- A finaliza con un 1XP



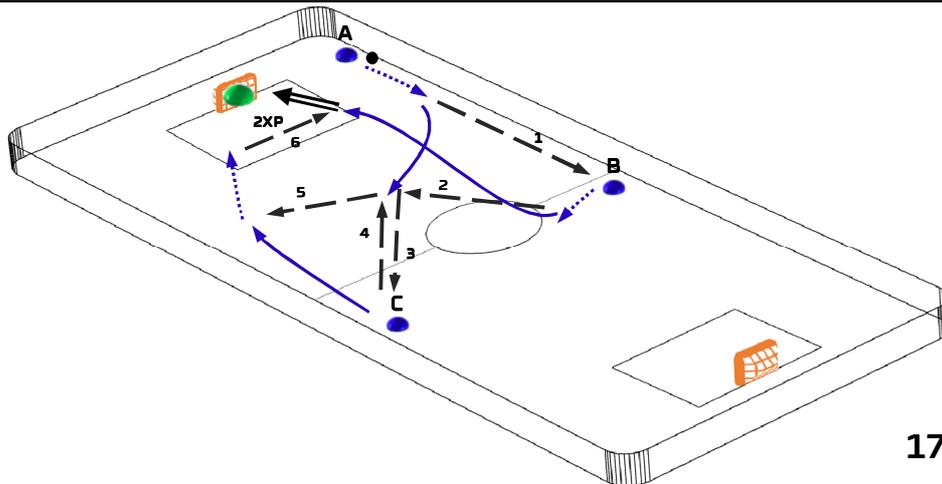
172

COMENTARIOS:

COMBINACIÓN DE 3 JUGADORES CON PARED Y 2XP

- A sale con bola y la pasa a B
- A se desplaza a zona 9
- B cruza la pista y devuelve la bola a A
- B finta y se desplaza a la zona de portería
- A pasa a C y C devuelve a A que hace una pared con C que entra por el lateral
- C hace una entrada lateral con opción de pase a B

A->B
B->C
C->A

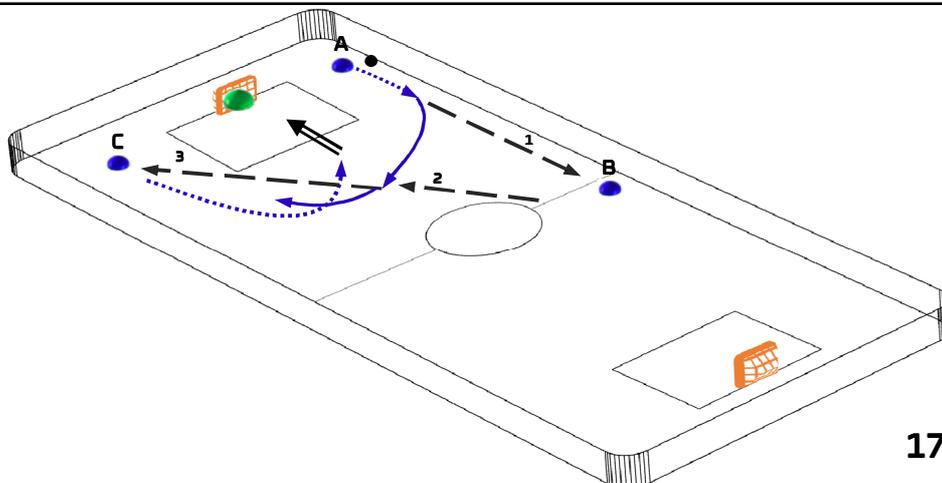


173

COMBINACIÓN DE 3 JUGADORES CON PASE A 9 Y BLOQUEO DIRECTO

- A pasa a b, y A se desplaza a zona 9
- B devuelve la bola a A
- A pasa a C y A va a hacer el bloqueo directo
- C con bola aprovecha el bloqueo de A para lanzar

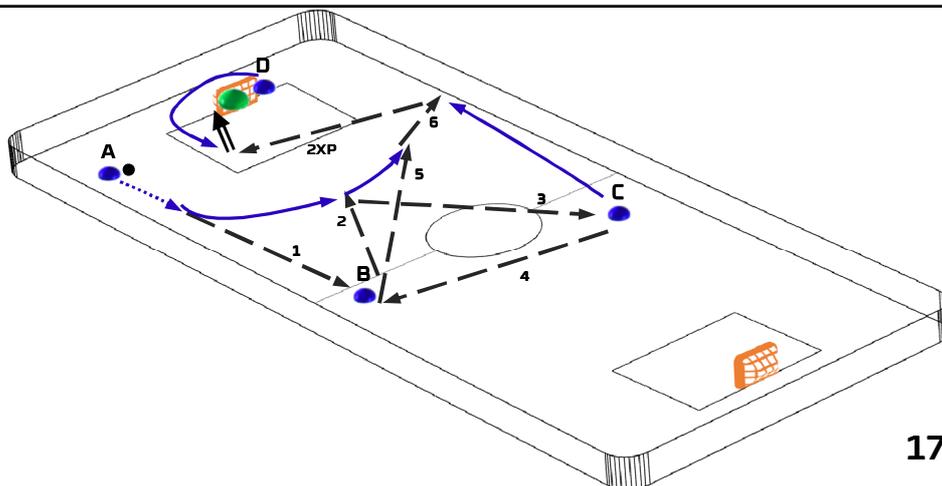
A->B
B->C
C->A



174

COMBINACIÓN DE 4 JUGADORES CON FINALIZACIÓN PARA LA SALIDA DE DETRAS DE LA PORTERÍA

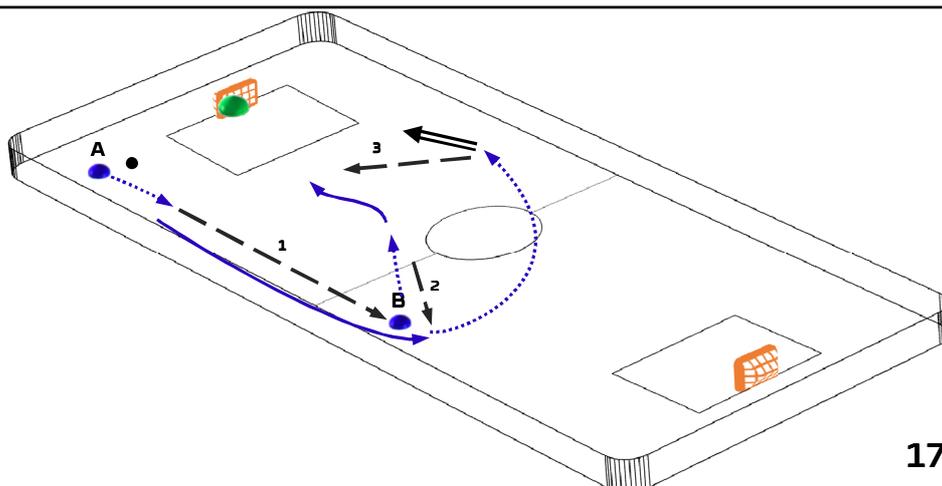
- A pasa a B y B devuelve a A en zona 9
- A pasa a C y C pasa a B
- B pasa a A y A pasa a C que entra por el lateral
- C y D que sale de detrás de la portería hacen el 2XP



175

DESMARQUE Y 1X1

- A pasa a B
- B se desplaza hacia portería y hace un pase de dejada entrepiernas a A
- A decide si finaliza con lanzamiento o pasar a B

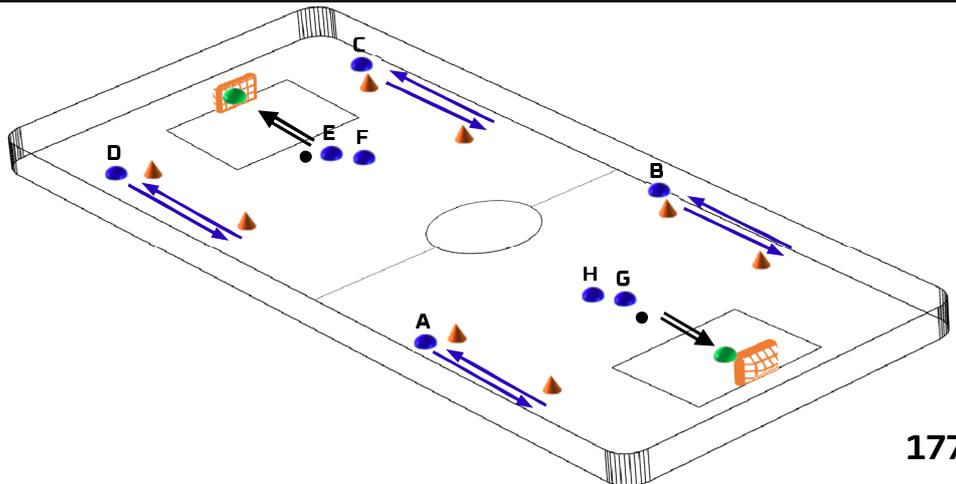


176

COMENTARIOS:

COMPETICIÓN DE FINALIZACIONES CON CAMBIOS DE PAREJAS

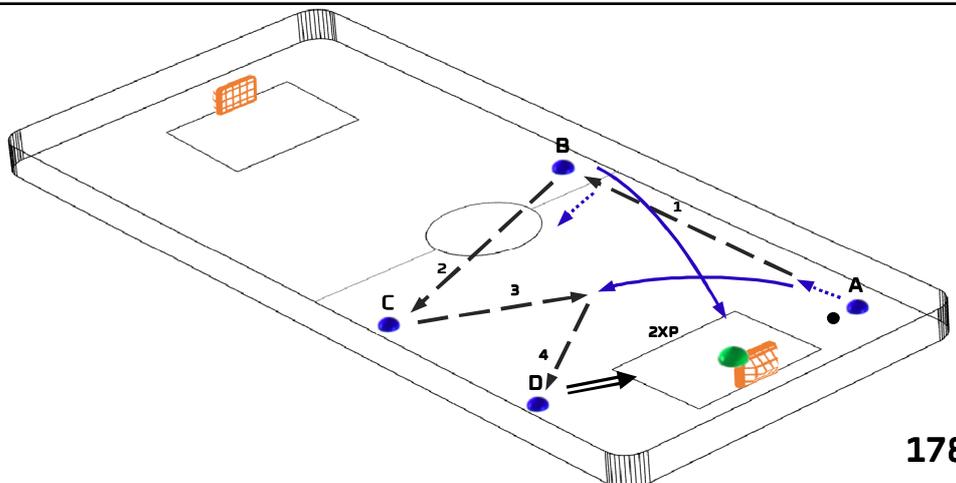
- A, B, C, D realizan sprints y frenades de cono a cono
- E y G realizan un 1XP desde la posición de falta directa, y F y H recogen la bola y la pasan a E y G cuando recuperan la posición de falta directa
- Si las parejas EF o GH fallan en la finalización siguen haciendo faltas directas y DC y AB siguen haciendo sprints hasta que su pareja consiga gol, Cuando consigan gol hacen el cambio
- Y así sucesivamente durante 1 minuto. Gana el equipo que consiga más goles



177

COMBINACIÓN DE 4 JUGADORES JUEGO DE PIVOT Y PARED

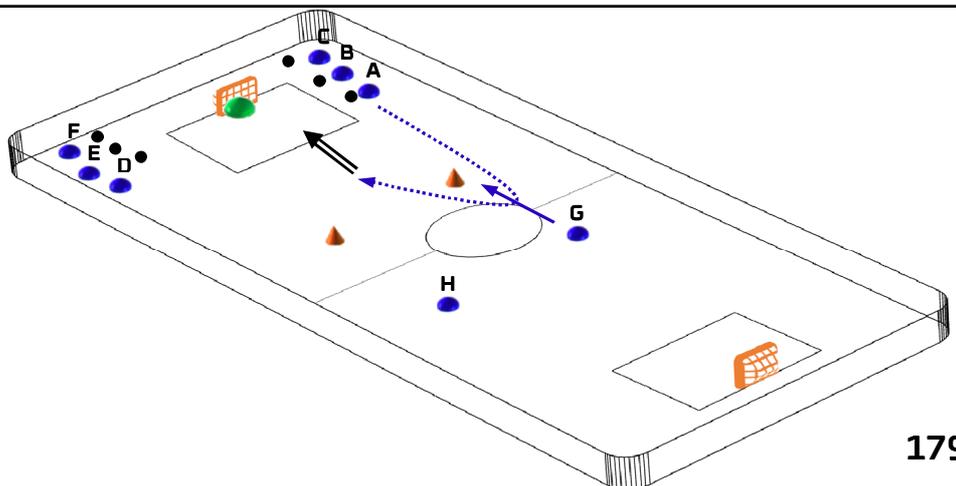
- A pasa a B y A se desplaza a zona 9
- B pasa a C y B entra por el lateral
- C pasa a A y A pasa a D
- B y D finalizan con un 2XP



178

ACCIÓN DE BLOQUEO CON LANZAMIENTOS ALTERNATIVOS

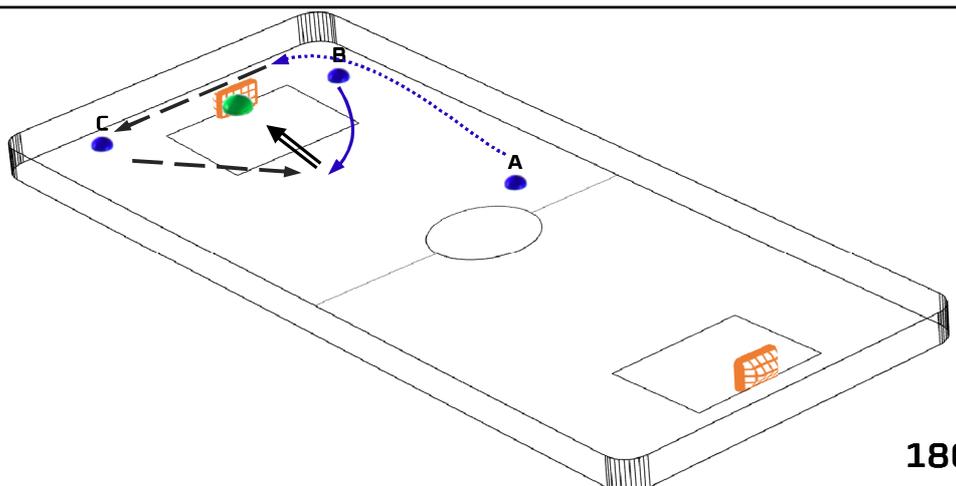
- G y H entrada despacio para bloquear, e ir alternando los lanzamientos de un lado y otro



179

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON ACLARADO EN BANDA

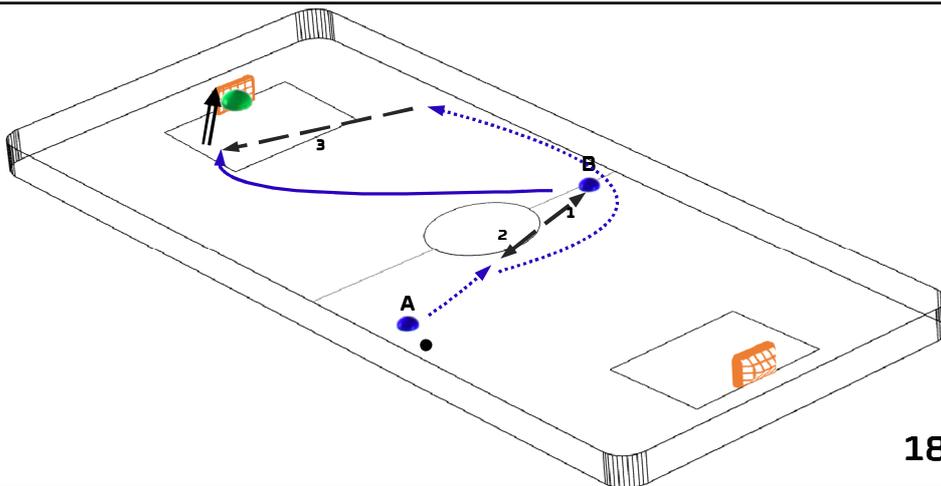
- A se desplaza hacia B
- B corta
- A pasa a C por detrás de la portería
- C pasa a B
- B remata de primera



180

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON DOBLE PASE Y SOBREPOSICIÓN

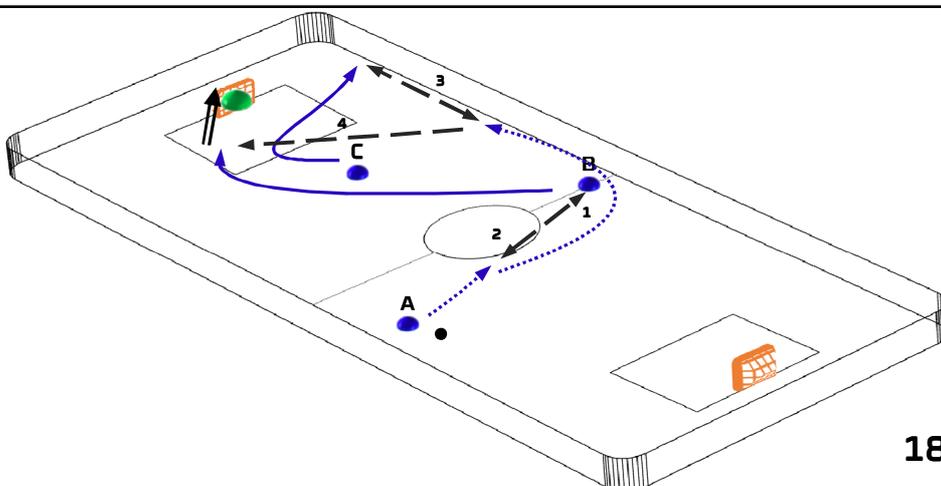
- El jugador A arranca con bola y hace el doble pase con el jugador B
- El jugador A coge velocidad y pasa por la espalda de B
- B arranca en diagonal y se sitúa en zona de finalización de segundo palo
- A decide finalizar a portería con lanzamiento lateral o pase al segundo palo para B



181

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON DOBLE PASE Y SOBREPOSICIÓN

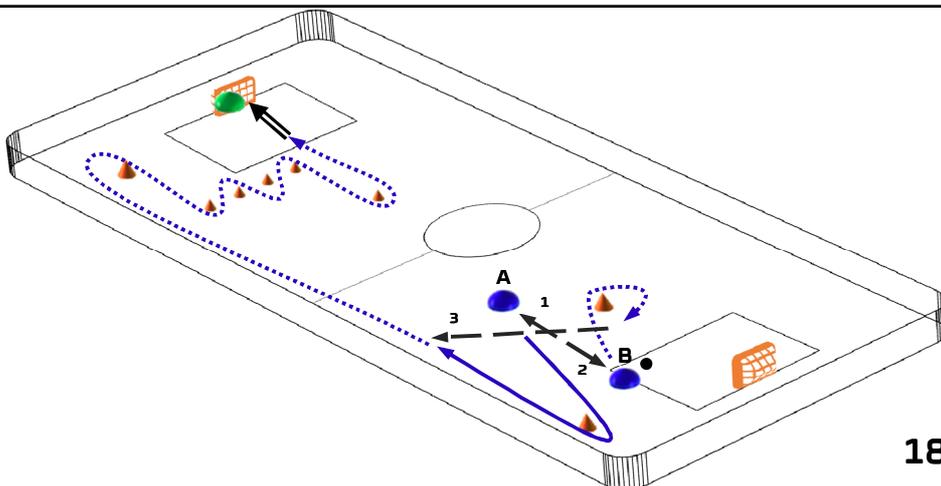
- El jugador A arranca con bola y hace el doble pase con el jugador B
- El jugador A coge velocidad y pasa por la espalda de B
- B arranca en diagonal y se sitúa en zona de finalización de segundo palo
- C hace la finta hacia el interior y luego se abre a la esquina para hacer el doble pase lateral con A
- A decide finalizar a portería con lanzamiento lateral o pase al segundo palo para el remate de B



182

CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

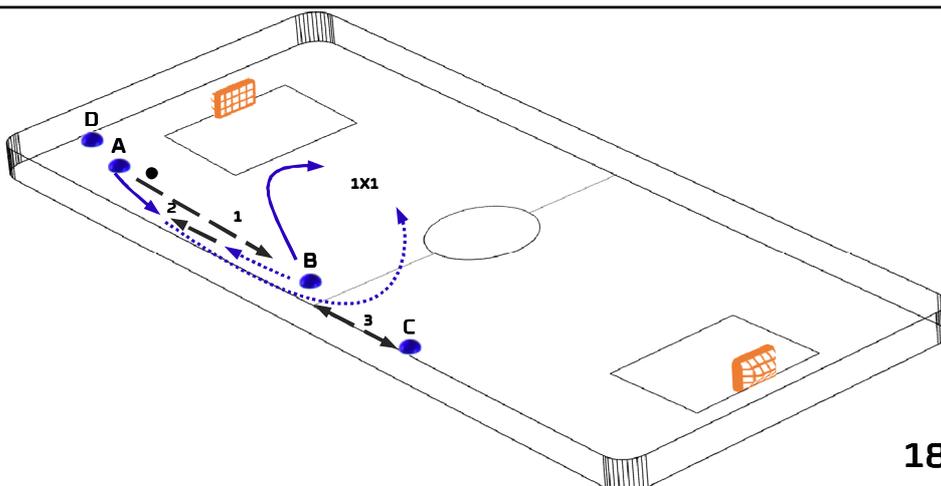
- A y B hace 4 pases
- A sin bola se desplaza hasta el cono del rincón y B con bola se desplaza hasta el cono central
- B pasa la bola a A y ocupa el lugar de A
- A controla el pase y realiza el slalom de conos para finalizar con dribbling ante el portero



183

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON CRUCE LATERAL 2X2 Y DOBLE PASES

- A con bola pasa a B y B devuelve la bola a A que patina por el lateral
- A hace el doble pase con C, y A cambia de dirección para hacer el 1X1 contra B

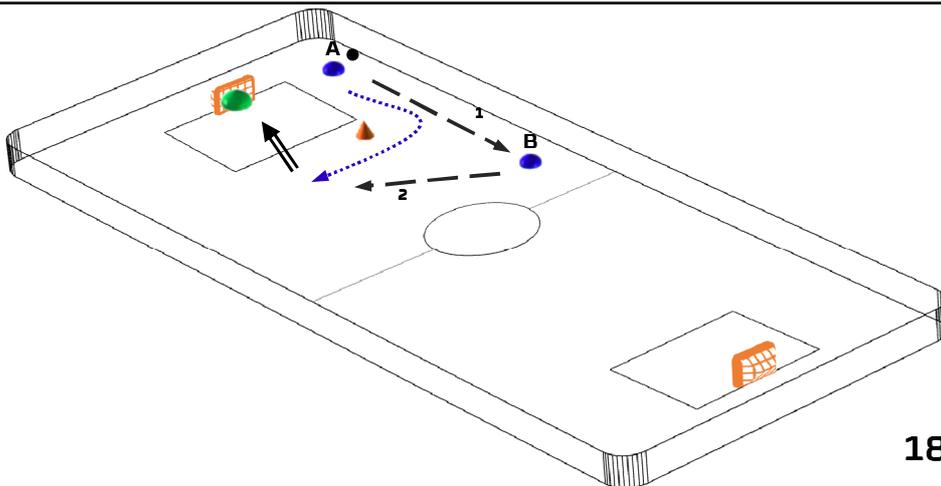


184

COMENTARIOS:

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON REMONTE POR BANDA Y PASE PARALELO

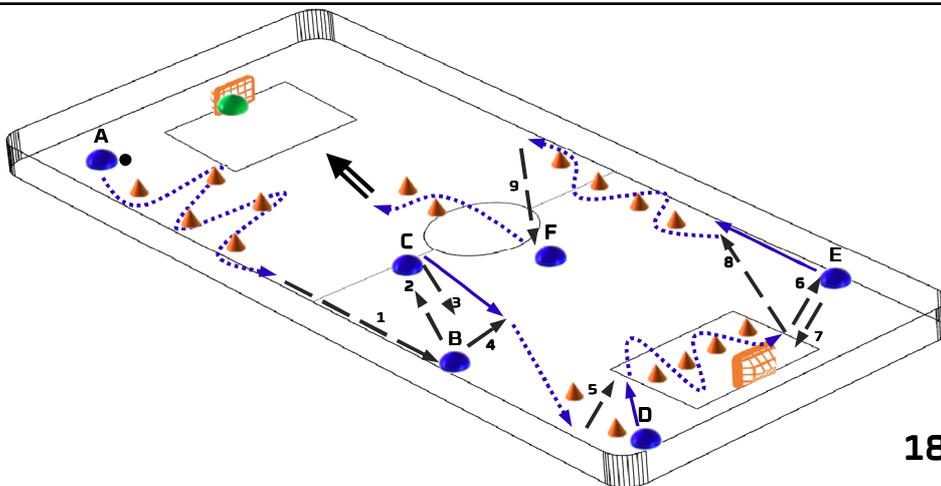
- El jugador A con bola pasa al jugador B y A se desplaza hasta el cono para cambiar de dirección y recibir el pase paralelo de B
- A finaliza a portería con lanzamiento o arrastre



185

CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTO

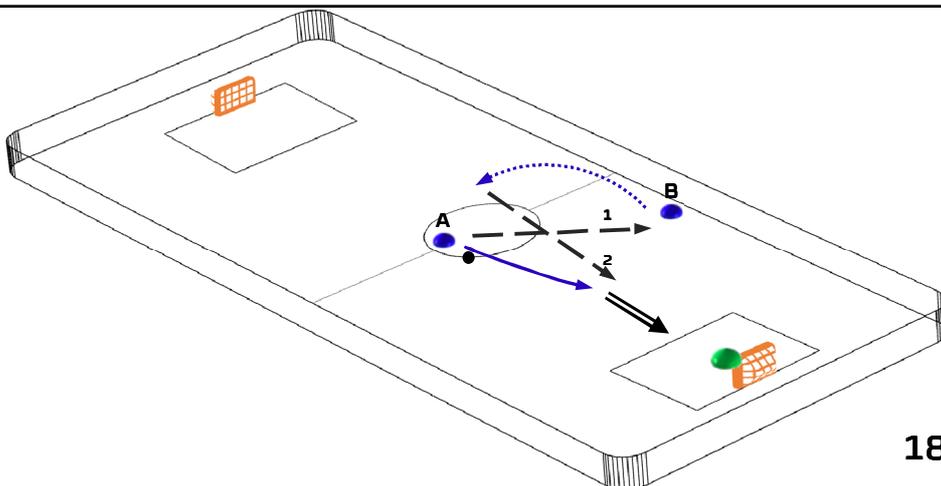
Después de cada acción, cada jugador ocupa el lugar del jugador que le precede finalizando F con un lanzamiento



186

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON PASAR Y CORTAR

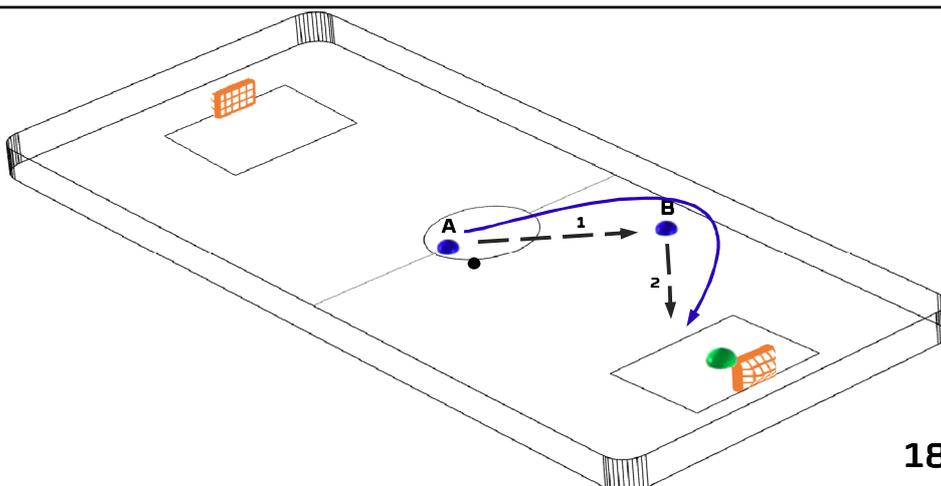
- El jugador A pasa al jugador B y simultáneamente ambos jugadores hacen el desplazamiento de rotación para que B haga el pase al espacio y el jugador A finalice a portería con dribbling



187

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON SOBREPOSICIÓN Y GANAR EL CENTRO

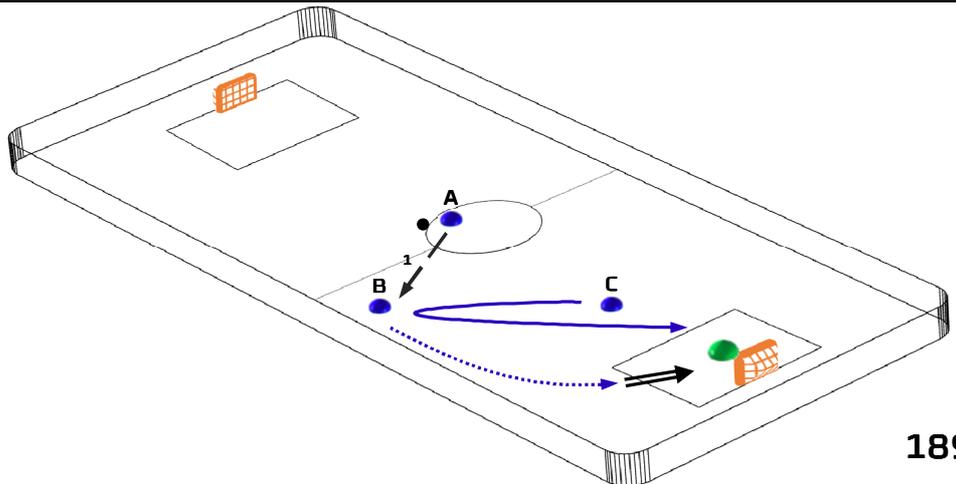
- El jugador A pasa al jugador B
- El jugador A hace la sobreposición pasando por la espalda del jugador B
- B pasa a A en la zona de penalty para que A finalice a portería con dribbling



188

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

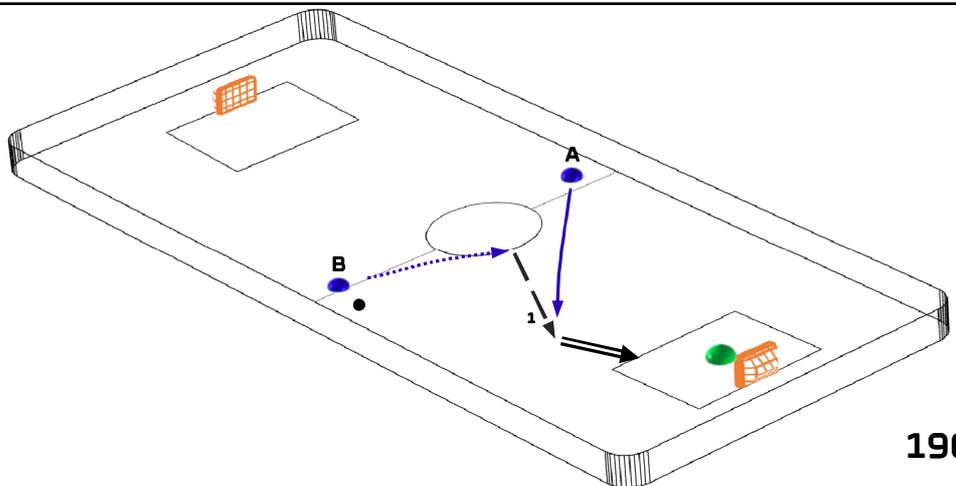
- A pasa a B
- C hace el bloqueo y continuación para B
- B patina por el lateral y decide si finaliza con lanzamiento lateral o pase al segundo palo



189

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON CURVE Y PASE AL ESPACIO

- B con bola y A sin bola cruzan en la zona de media pista
- B hace el pase paralelo para A y A finaliza a portería con lanzamiento lateral

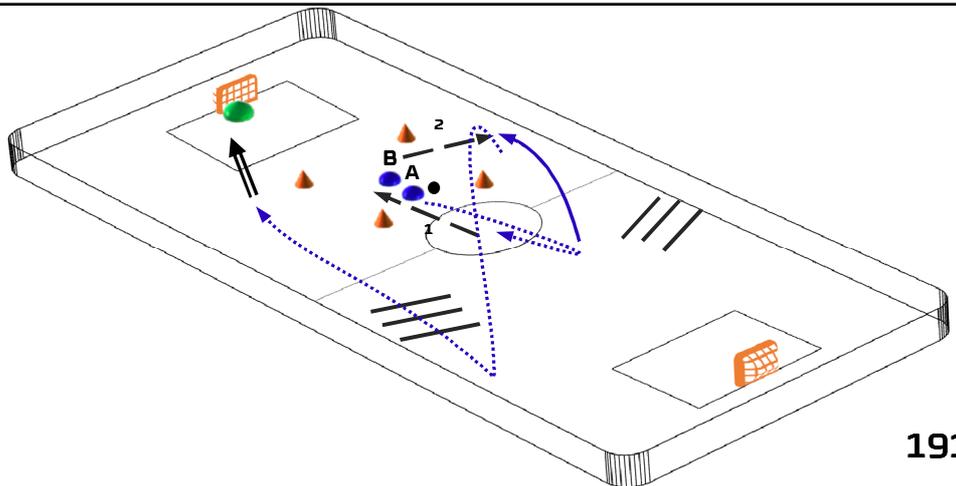


190

COORDINACIÓN ENTRE 2 JUGADORES CON CAMBIOS DE SENTIDO

- A sale del cuadro y pasa a B
- B devuelve a A en la banda
- A salta el rail de sticks y finaliza

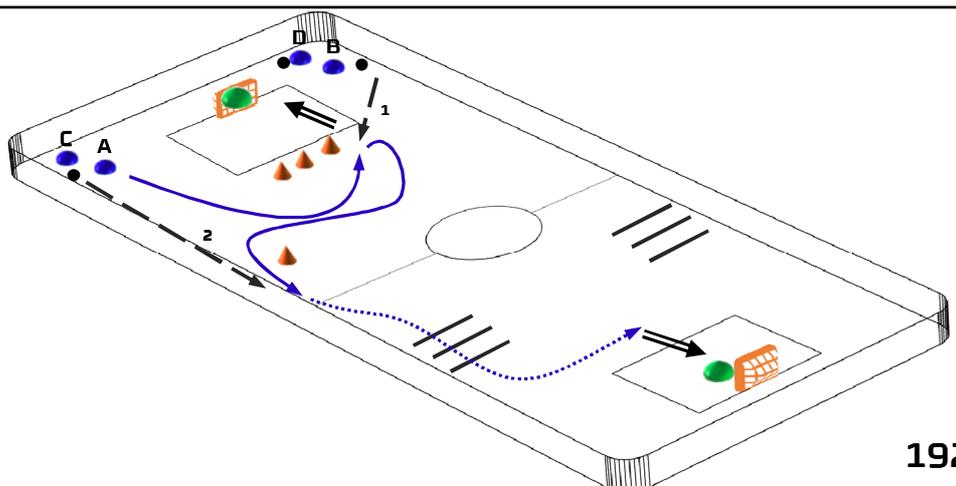
Alterando lados del rail de sticks a cada jugador



191

1XP CON LANZAMIENTO + 1XP CON DRIBBLING

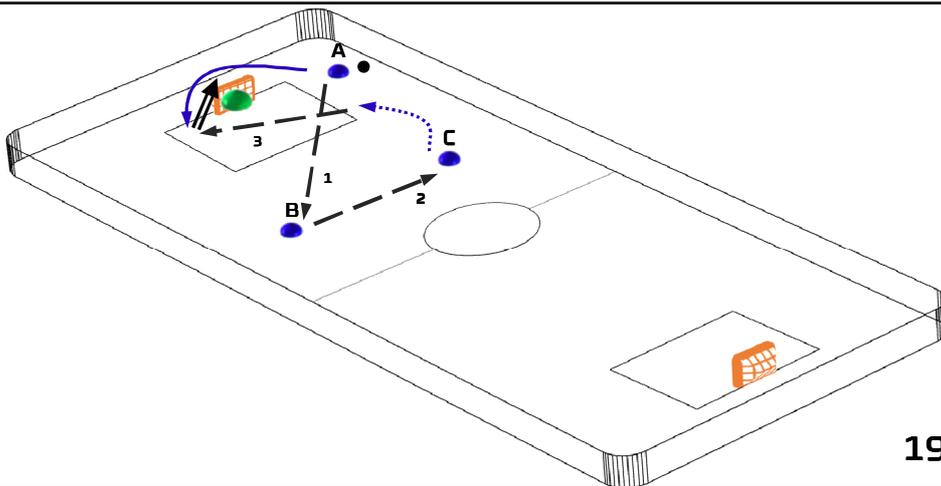
- A sale de la esquina sin bola y patina hasta zona 9 para recibir el pase de B y lanzar a portería
- Al finalizar, A da media vuelta y patina hasta el lateral para recibir el pase paralelo de C
- A salta el rail de sticks y finaliza a portería con arrastre desde el centro
- Alterar lados del rail de sticks a cada jugador



192

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON ACLARADO EN BANDA

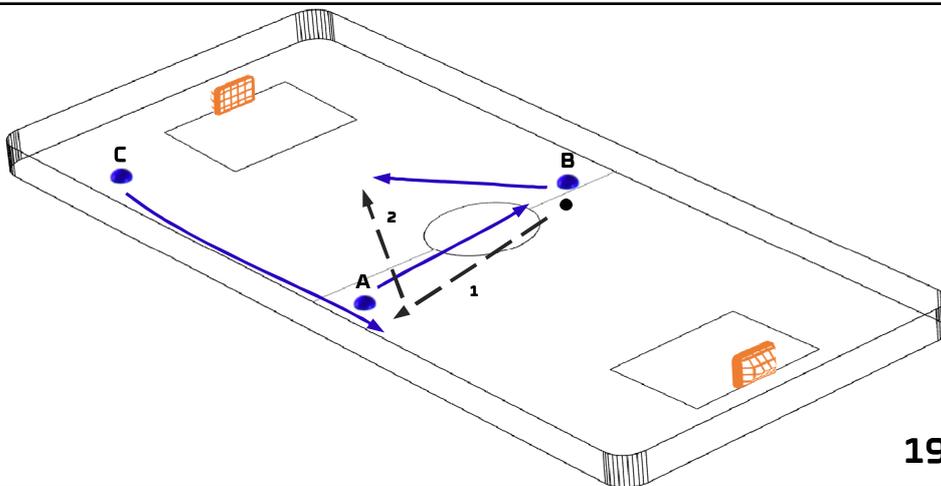
- A pasa a B y A se desplaza por detrás de la portería
- B pasa a C y B ocupa el lugar de C
- C entra por valla i pase alto para a A



193

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON BLOQUEO DIRECTO Y PARED

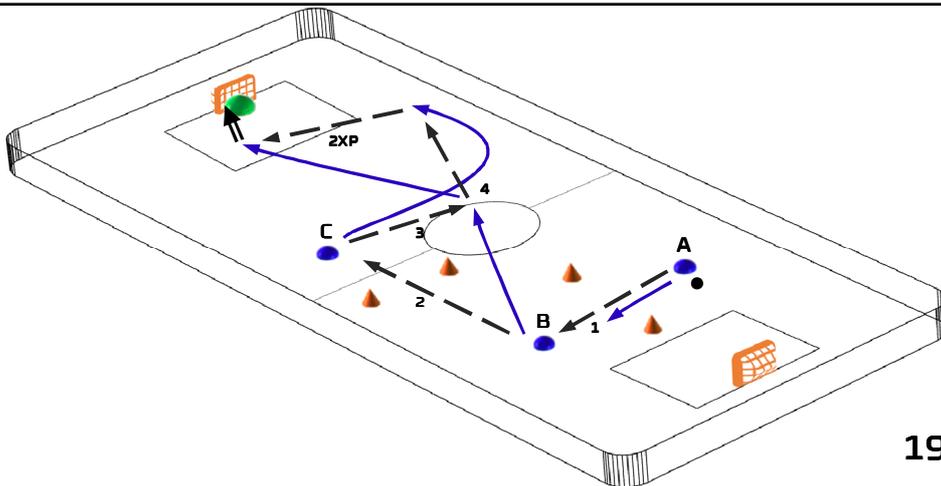
- A se desplaza hacia B para hacer el bloqueo directo
- C se desplaza a media pista
- B pasa a C y B corta al espacio
- C devuelve a B con una pared y pase al espacio libre



194

COMBINACIÓN DE 2 JUGADORES CON PASES DE PARED, PASE Y VA Y PASE AL ESPACIO

- A pasa a B
- B a C
- C devuelve a B
- C pasa por detrás del jugador B para finalizar con un 2xP

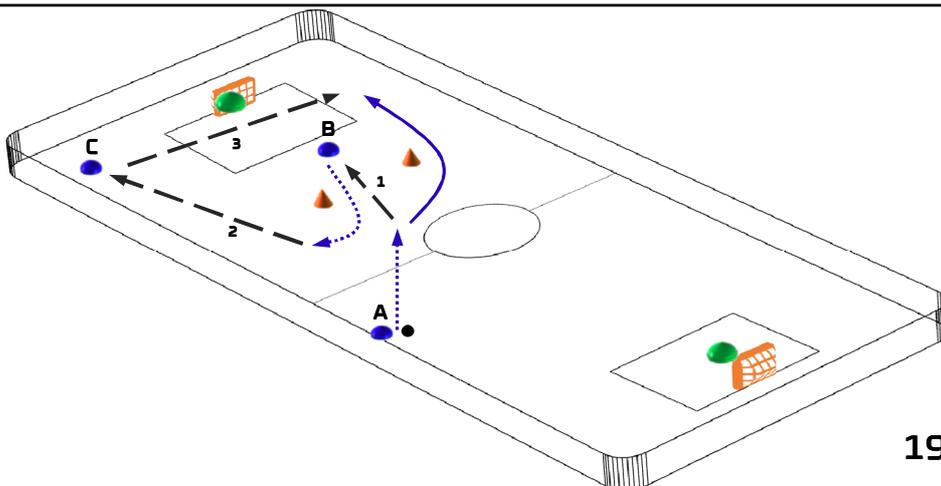


195

COORDINACIÓN ENTRE 3 JUGADORES CON TRANSICIÓN 2X1 A PORTERÍA CONTRARIA

- A patina hasta el centro y pasa a B
- A continua por el lateral pasando por detrás del cono y B pasa por detrás del otro cono
- B pasa a C y C pasa A para que A finalice a portería
- Después de finalizar, A y C hacen el 2X1 contra B a portería contraria

Después de la combinación, B coge una bola hace un pase a C e inician el 2x1 contra A

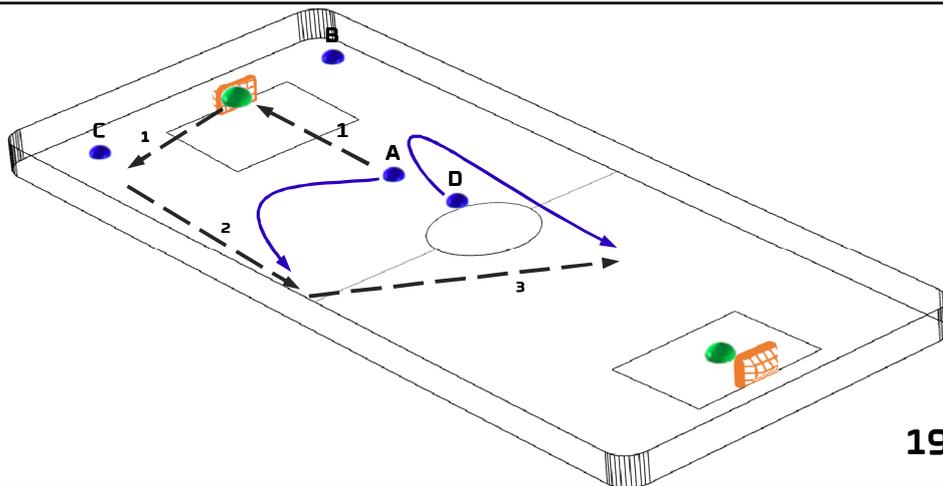


196

COMENTARIOS:

CONTRAATAQUE CON PASE DE PORTERO SIN OPOSICIÓN

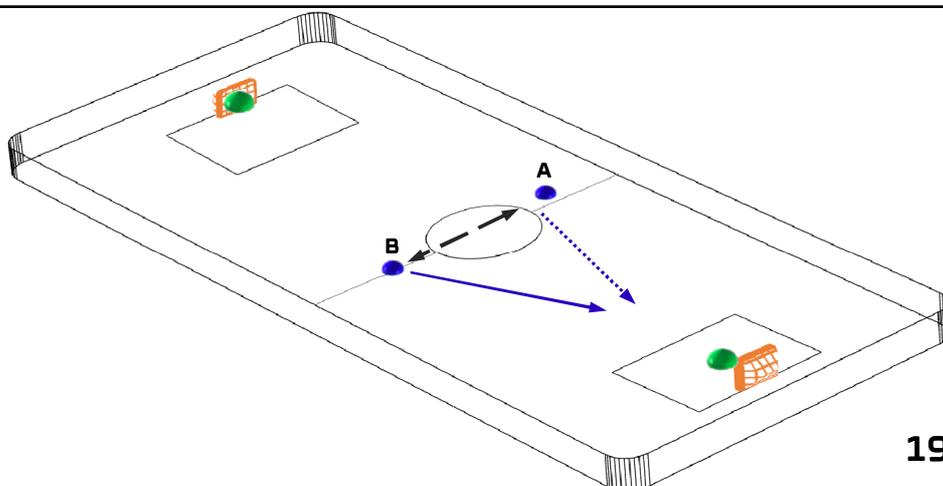
- A realiza un lanzamiento a portería
- El portero tiene que pasar la bola a C o a B
- A va al lateral a recibir la bola de C
- D hace una finta para recibir bola adelantada de A y finalizar a portería



197

1X1 DESPUÉS DE PASE

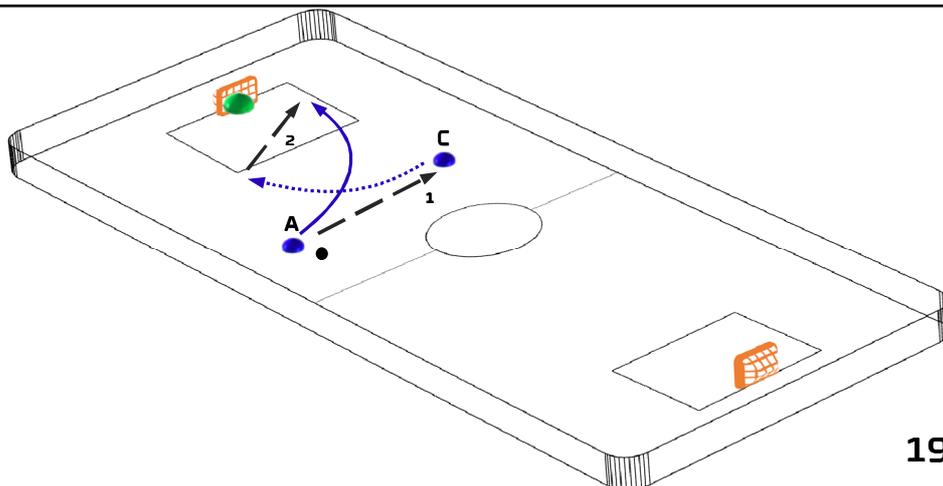
- A y B realizan pases frontales de primera
- A la señal del entrenador, el jugador con bola realiza un 1X1 y elige portería para finalizar



198

2XP

- A pasa a C y A va a buscar el segundo palo
- C cruza por detrás de A y hacen el 2XP



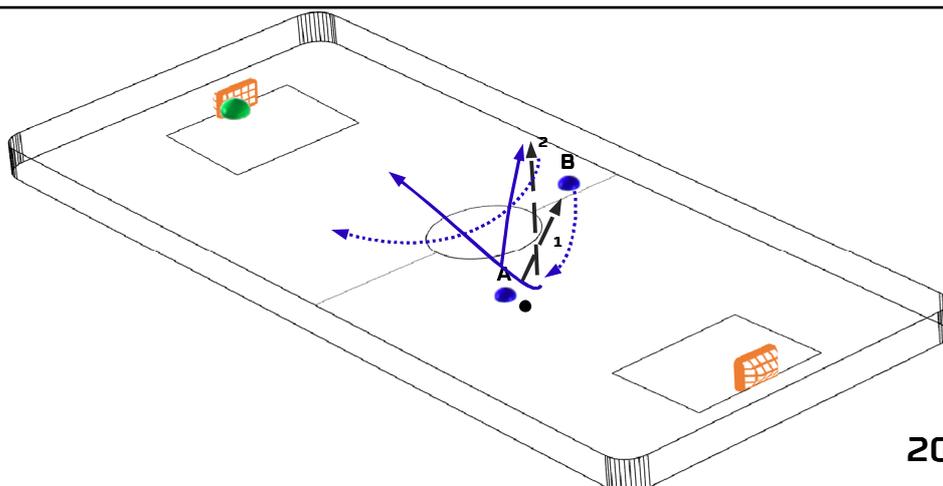
199

LANZAMIENTO CON CRUZE (6)

- A pasa a B y A ocupa el lugar de B
- B, al recibir la bola, va hacia el centro y se frena
- B devuelve la bola a A y en tra por el centro
- A pasa por detrás de B y lanza a portería

Progresión:

- A, cuando cruza pista, en lugar de lanzar a portería deja la bola a C que cruza por detrás de él y C puede lanzar o pasar a D al segundo palo



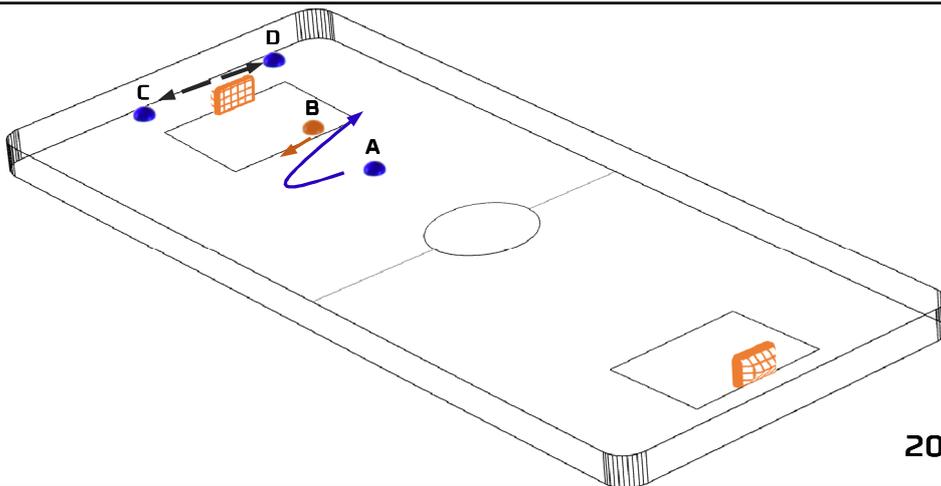
200

TÁCTICA INDIVIDUAL CONTRAATAQUES

COMENTARIOS:

DESMARQUE Y 1X1

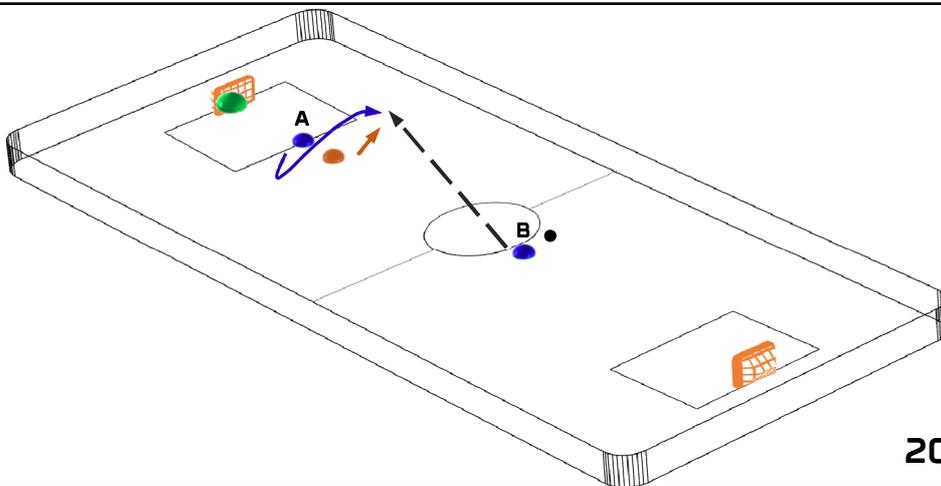
- C y D se pasan la bola
- A intenta desmarcarse para recibir el pase de C o D y rematar ala primera



201

DESMARQUE Y 1X1

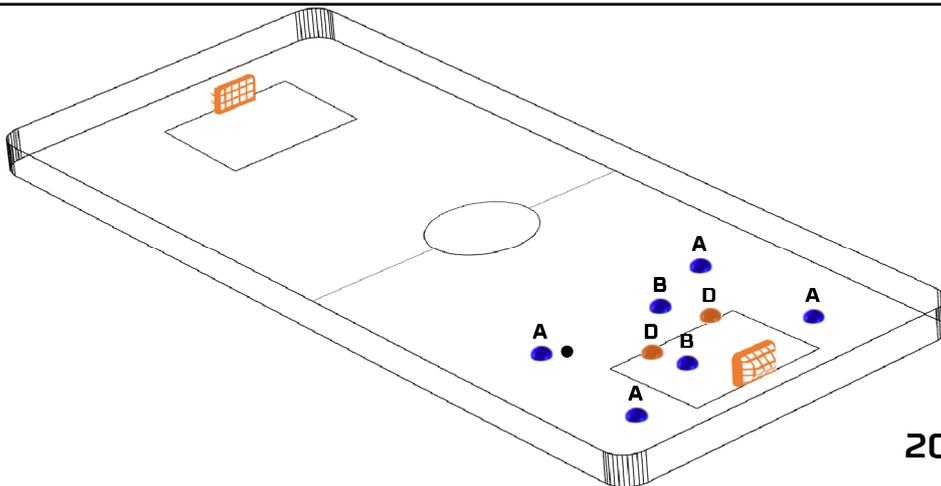
- El atacante A busca un desmarque por la espalda del defensor para recibir el pase de B y hacer el 1X1



202

RONDO 2X2 + 4

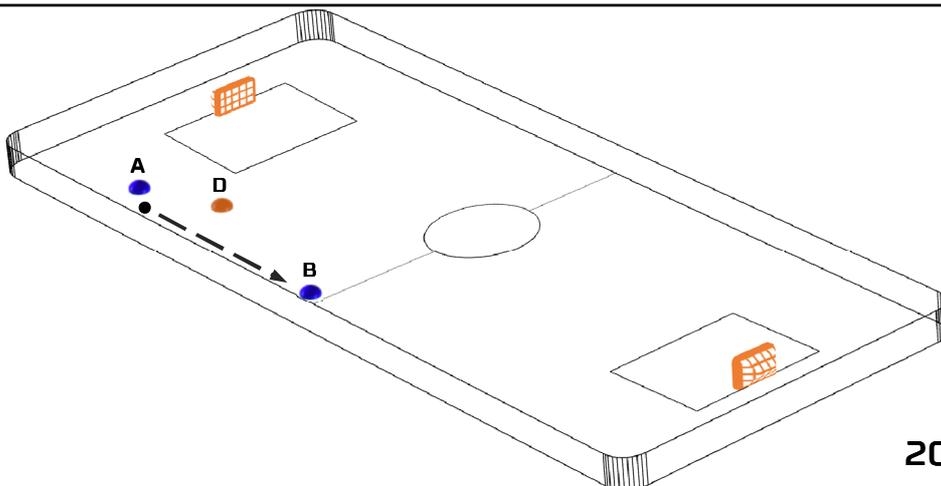
- A estáticos
- B y D 2x2 en movimiento y siempre se puede pasar a los A para buscar paredes



203

DESMARQUE Y 1X1

- A con bola pasa a B
- B solo se puede mover un poco y tiene que intentar devolver la bola a A y hacer un 1X1
- D tiene que intentar marcar/presionar por delante



204

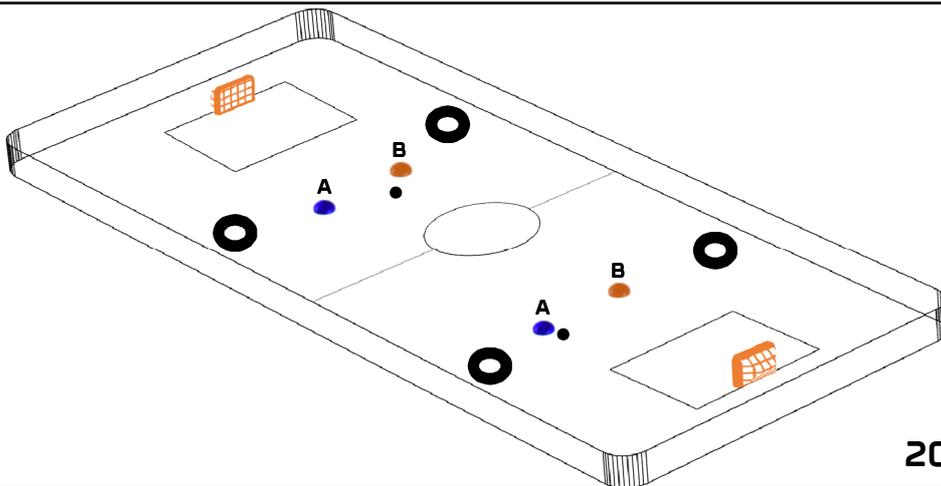
COMENTARIOS:

DUELOS 1X1 CON LEVANTAR Y PICAR

- Utilizaremos neumáticos
- Para conseguir gol, hay que levantar y picar para que la bola quede dentro del neumático

Progresión:

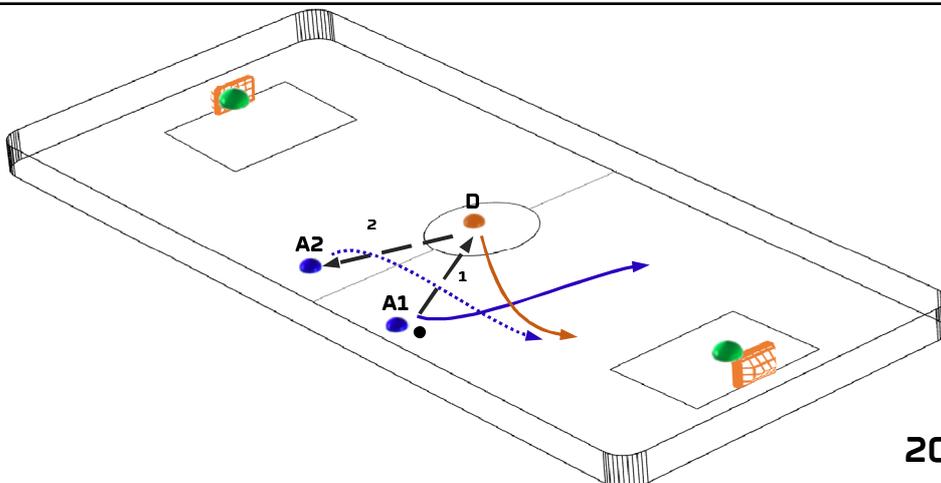
- Lo mismo ejercicio 2X2



205

2X1

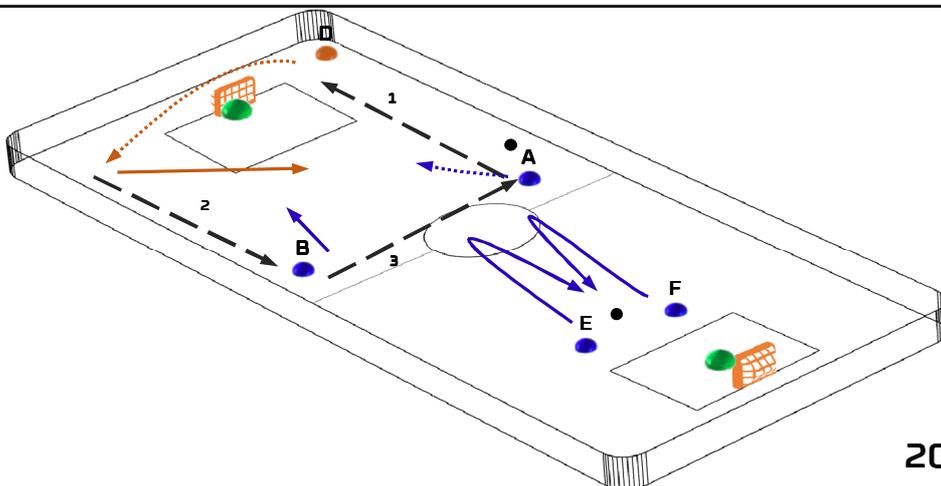
- A1 pasa a D
- D pasa a A2
- Y montan el 2x1



206

2X1 + 1X1 + 3X2

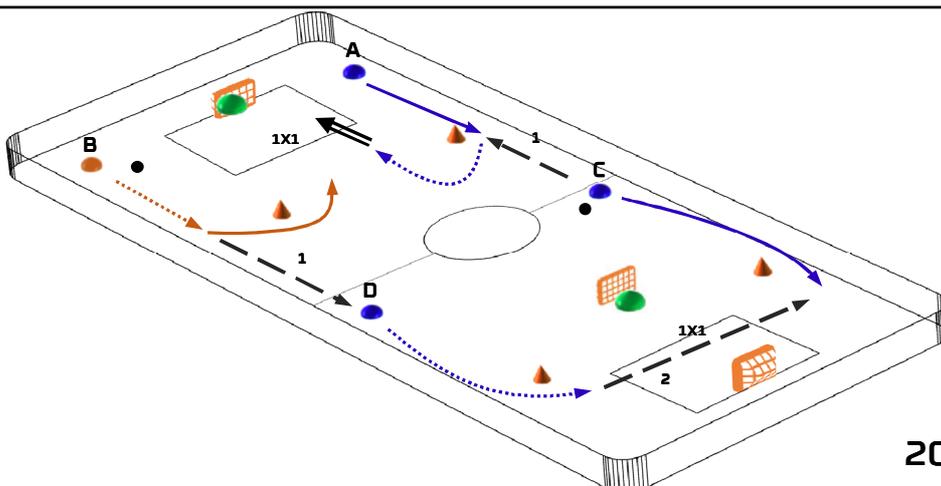
A+B+D hacen un 2x1 con una secuencia de pases. Al finalizar hacen en 3x2 contra e+F
E+F hacen un 1x1 con bola dividida. Al finalizar defienden el 3x2



207

1X1 + 2XP

A y B salen mismo tiempo
A recibe de C
D recibe de B
A y B realizan un 1x1
D y C con bola pasan por detrás del cono. D pasa a C y realizan el 1x1

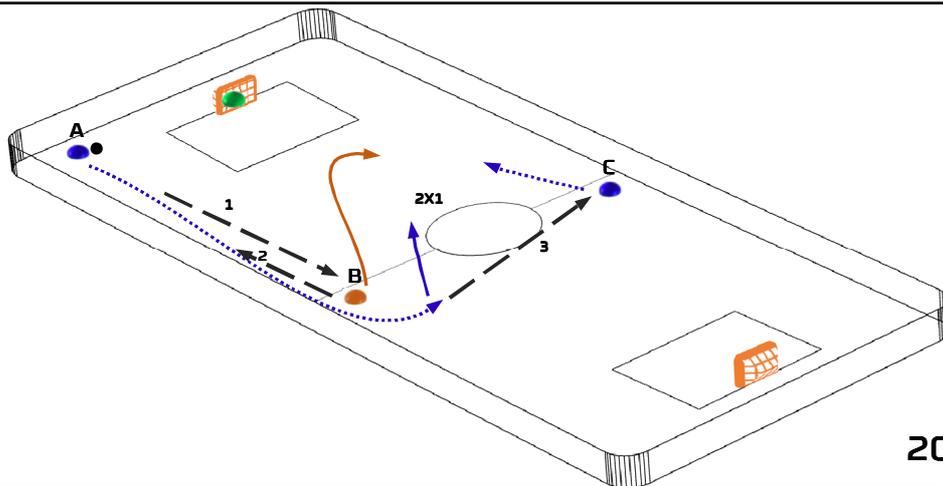


208

COMENTARIOS:

2X1

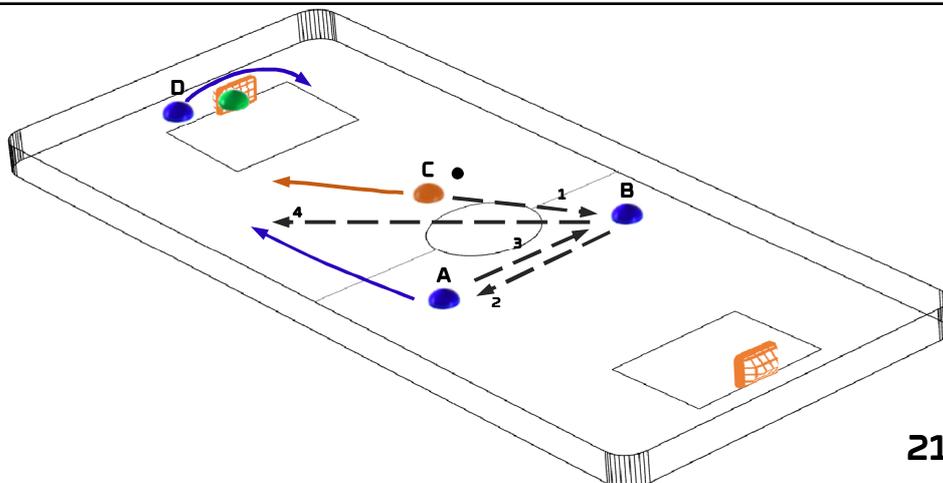
- A sale con bola y la pasa a B
- B devuelve la bola y se desplaza a zona 9 para defender
- A controla la bola y la pasa a C
- A y C hace un 2X1 contra B



209

TRIÁNGULO DE PASES y 2X1 CON SALIDA DETRÁS DE LA PORTERÍA

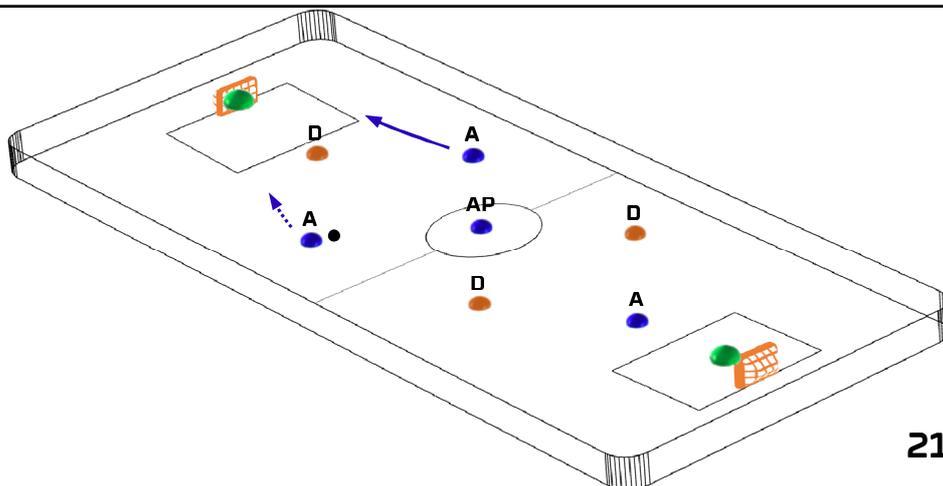
- C pasa a B y defiende
- B pasa a A
- A devuelve a B y realiza una entrada lateral
- B pasa a A con un pase de pared
- A realiza el 2x1 con el apoyo de D que sale de detrás de la portería



210

POSESIÓN DE BOLA Y FINALIZACIÓN 2X1 POR EQUIPOS

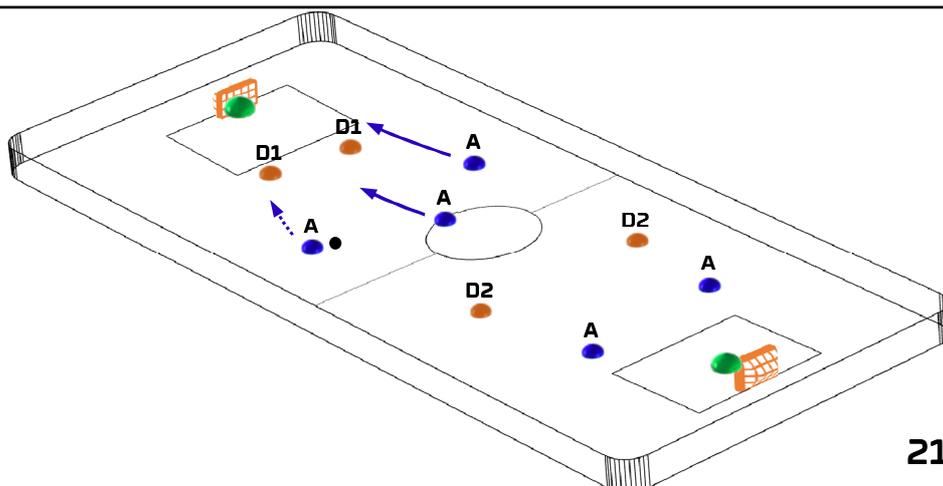
- A y A hacen un 2X1 contra D
- Si D recupera la bola, la pasa a su equipo D de la otra media pista y se inicia otro 2X1 de D contra A
- AP hace de pivot y da apoyo y ayudas en líneas de pase al equipo A o D según ataque uno o otro



211

POSESIÓN DE BOLA + TRANSICIÓN Y FINALIZACIÓN 3X2 y 4X3 POR EQUIPOS

- A un lado de la pista se hace un 3X2 de A contra D1
- Si D1 recupera la bola, la pasa a las D2 del otro lado de la pista. Las D1 hace la transición para hacer un 4X3
- El jugador A más cerca de media pista hace la transición defensiva para ayudar a defender



212

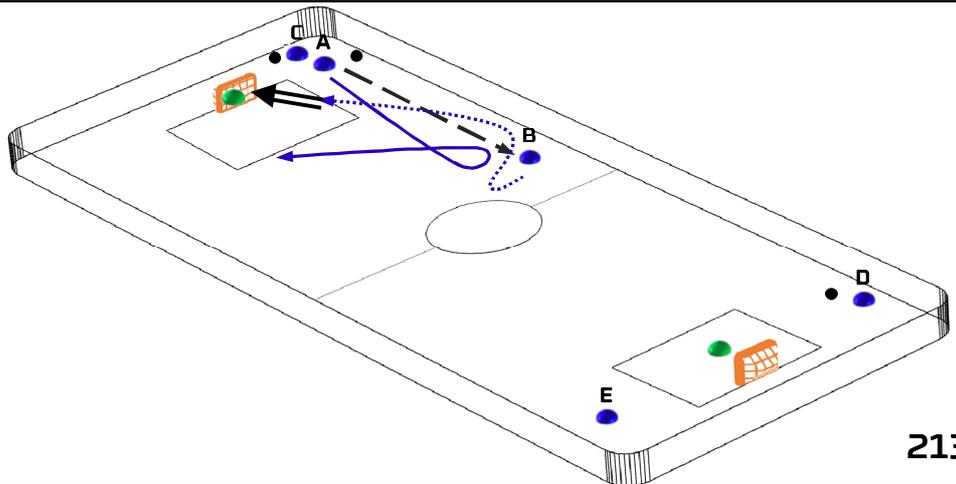
COMENTARIOS:

2X1

- A sale con bola y la pasa a B. A hará un bloqueo y continuación
- B entra por el lateral y hace un 2XP
- C pasa a A y hacen un 2X1 a portería contraria

Progresión:

- 3X2 D+E+B X A + C



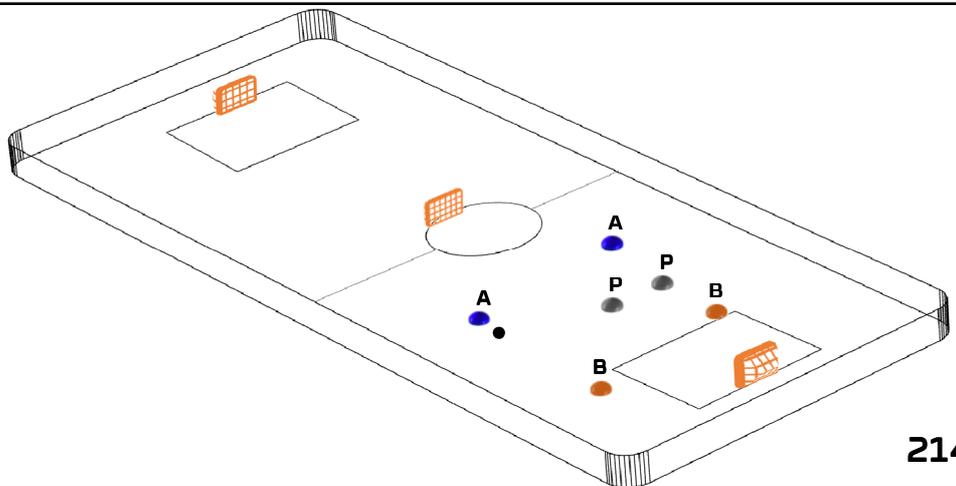
213

2X2 POSESIÓN DE BOLA EN PISTA REDUCIDA

- Utilizar los P para hacer pases de pared o para hacer ayudas.
- Si B roban bola se convierten en atacantes y pueden utilizar los P

Progresión:

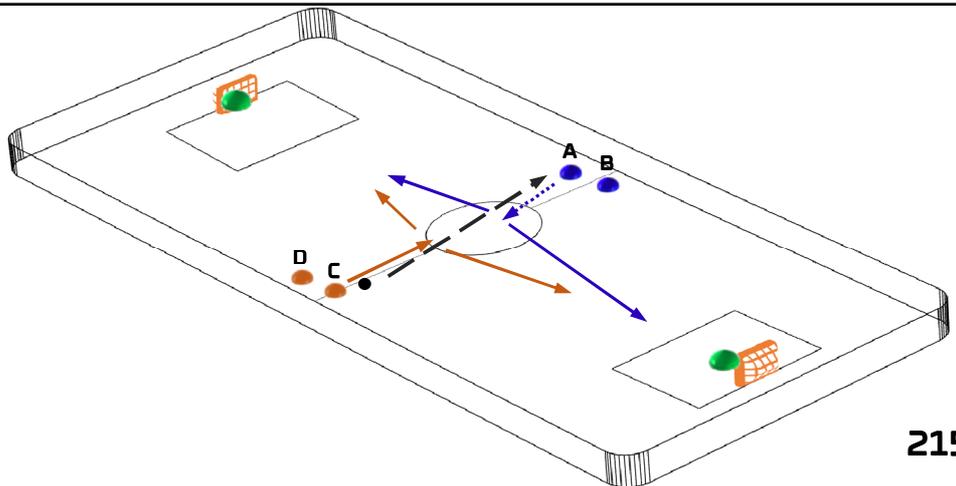
- 3X3



214

RUEDA DE CONTRAATAQUES 1X1, 2X2, 3X3, 4X4

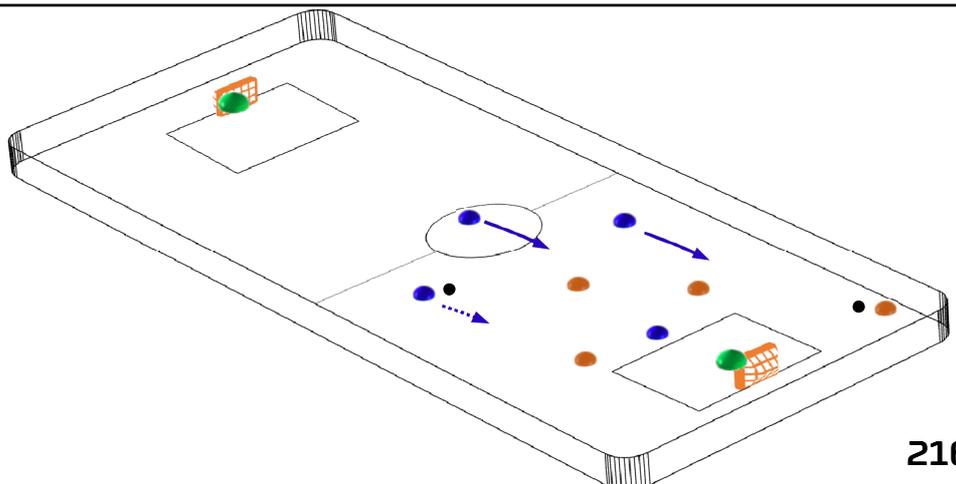
- C pasa a A y ambos jugadores se desplazan dentro de la circunferencia de media pista
- C va a presionar y A decide que portería atacar
- Si hay gol, se acaba la jugada. Si no hay gol, el jugador C coge la bola y ataca la portería contraria
- Si C hace gol, se acaba la jugada. Si C no hace gol, el primer jugador que coge bola tiene que hacer un pase a al siguiente jugador de las dos fila existentes, y estos atacan la portería contraria. Al mismo tiempo el siguiente jugador de la fila contraria defenderá con el jugador que ya estaba defendiendo realizando un 2X2.
- Si hay gol, realizamos la misma secuencia con un 3X3 y un 4X4



215

PRESIONAR LA SALIDA DE BOLA

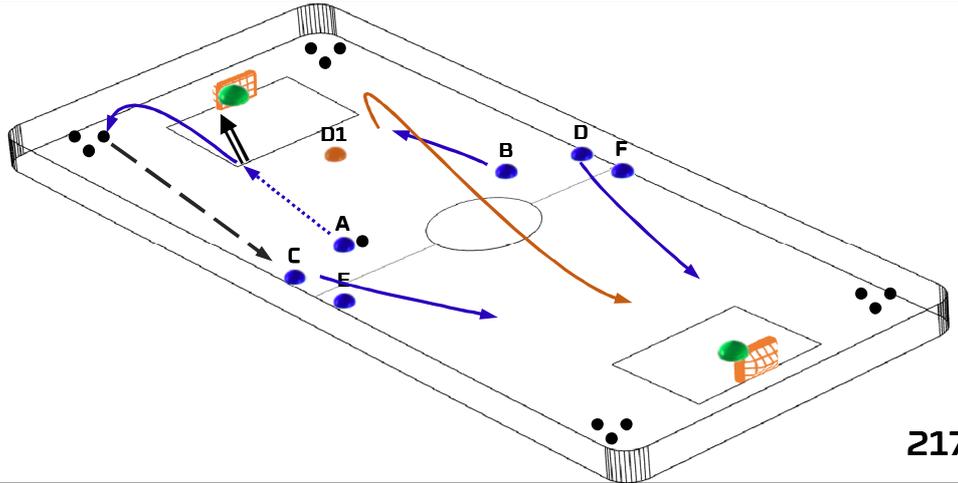
- Iniciamos el ejercicio con un 4X3
- Al finalizar el ataque, los equipos cambian de rol
- El equipo azul debe presionar la salida de bola y sus jugadores se situaran por delante de los jugadores atacantes
- El equipo atacante realizará una salida de presión



216

CICLO DE TRANSICIONES 2X1+1 CON REPLIEGUE

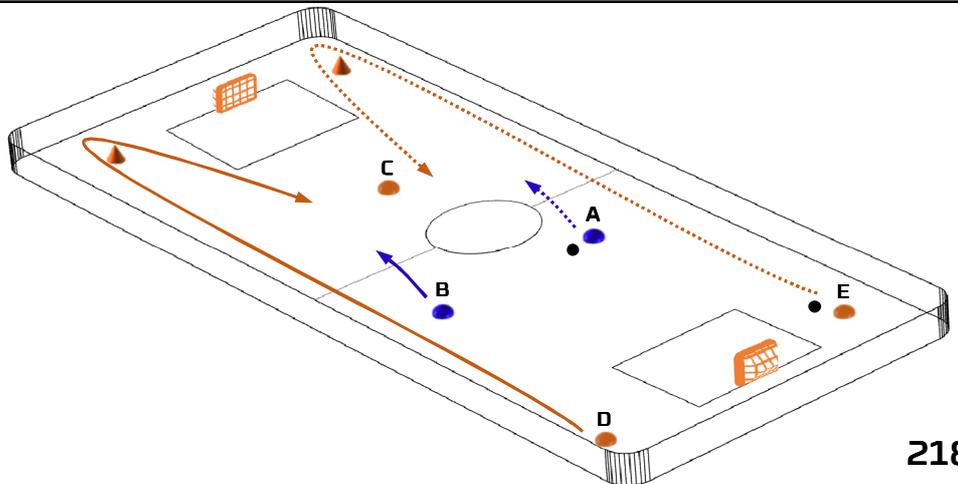
- A+B inician un 2x1 contra
- El jugador que finaliza, por ejemplo A, coge una bola de una de las esquinas y la pasa a los jugadores de media pista C o D. Mientras tanto B repliega para ir a defender el 2x1



217

CONTRATAQUES 2X1 + 3X2

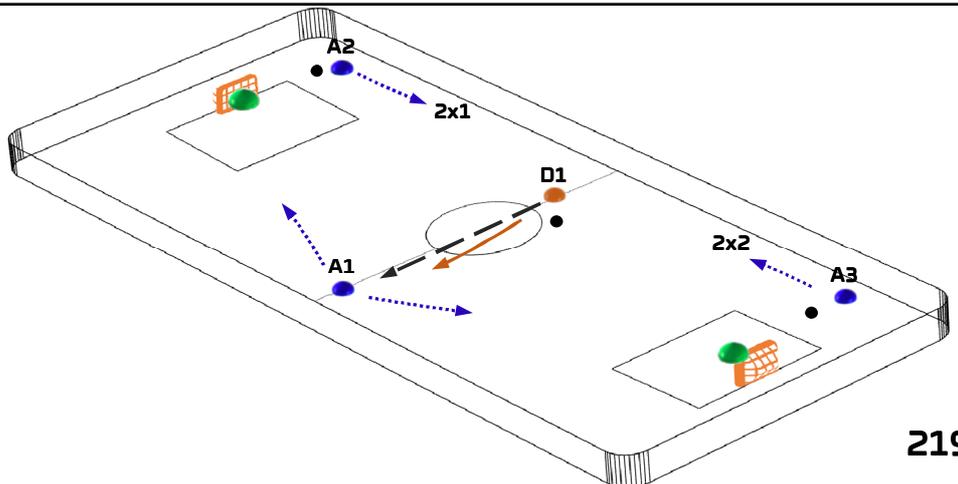
- A y B hacen el 2X1 contra C
- D y E salen al mismo tiempo que A y B
- D y E tienen que pasar por el cono y hacen el 3X2, C+D+E contra A y B



218

CONTRAATAQUES 1X1, 2X1 Y 2X2

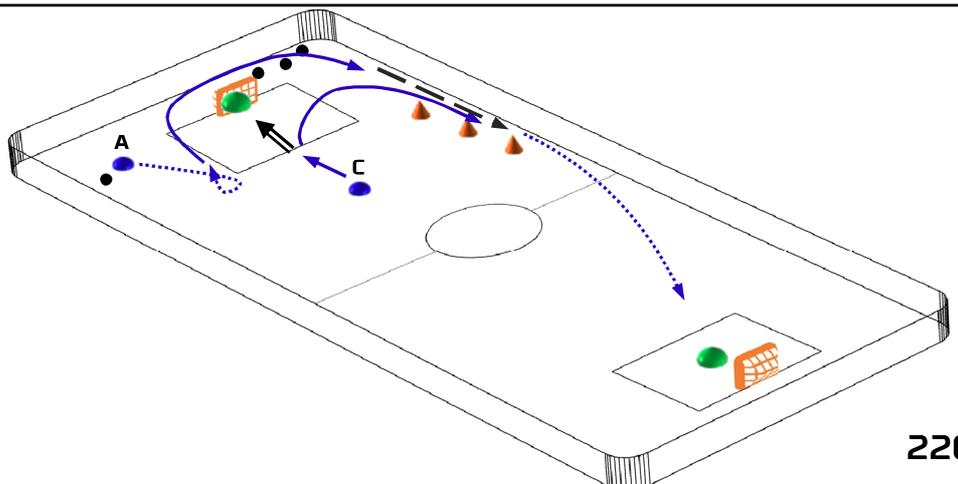
- Primer 1x1: D1 pasa a A1 y A1 elige que portería atacar
- Si A1 elige el lado donde está el jugador A2, luego D1 y A2 realizan un 2x1 a portería contraria
- Y luego A1 y A3 realizan un 2x2 a portería contraria



219

CONTRAATAQUE 1X1

- A con bola hace un pase para C a la media vuelta
- C remata de primera y se desplaza al lateral para recibir el pase de A
- C finaliza con lanzamiento o dribbling a la otra portería

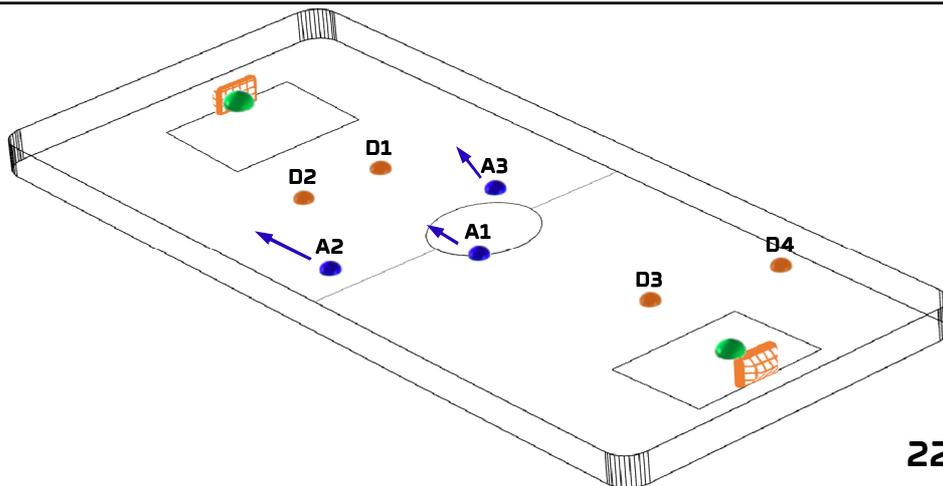


220

COMENTARIOS:

CICLO DE CONTRATAQUES 3X2, 2X1, 4X3

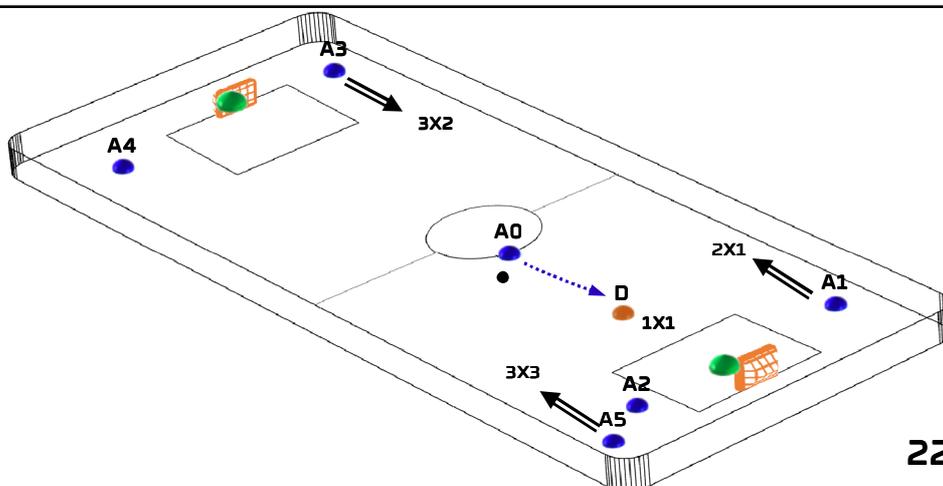
- 3X2 = A1+A2+A3 X D1+D2
- 2X1 = D1+D2 X D3
- 4X3 = D1+D2+D3+D4 X A1+A2+A3



221

CICLO PROGRESIVO DE CONTRATAQUES 1X1, 2X1, 3X2, 4X3

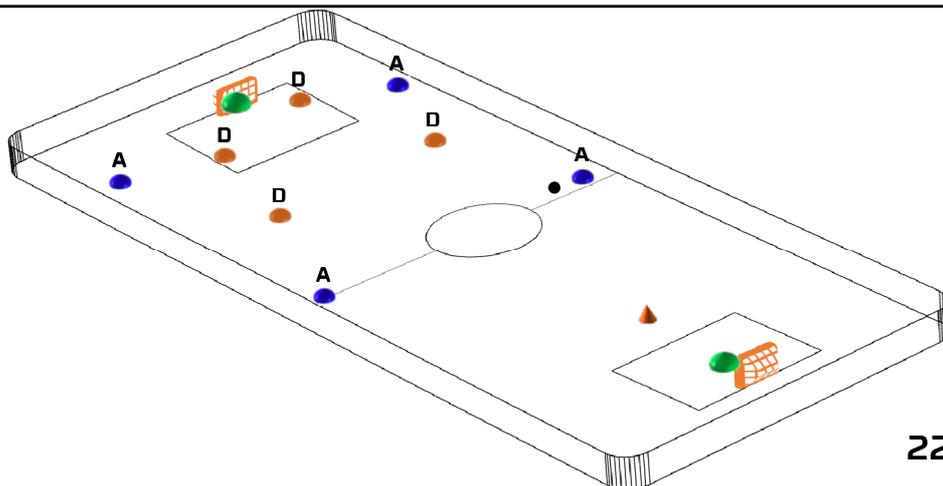
- 1X1 = A0 X D
- 2X1 = A0+A1 X D
- 3X2 = D + A3+A4 X A1+A0
- 4X3 = A1+A0+A2+A5 X D+A3+A4



222

A CONTRA D

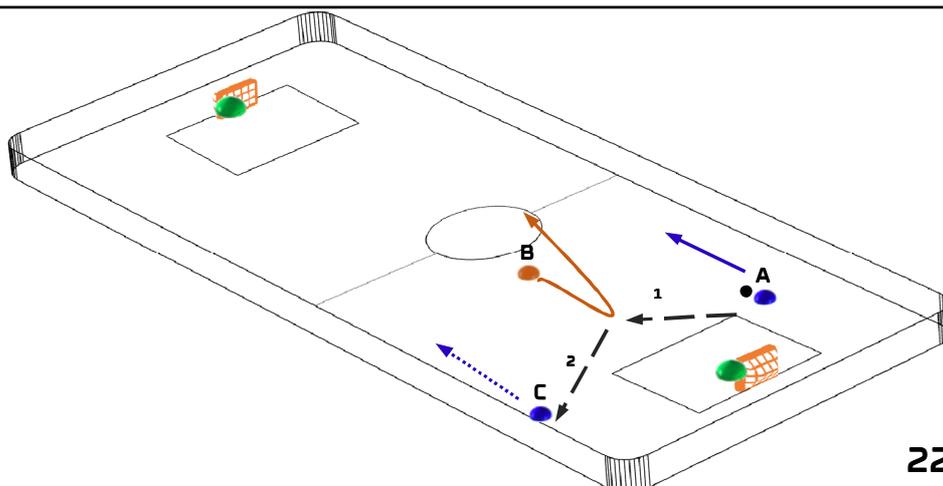
- El entrenador llama a un defensor en concreto y este debe ir hacia el cono para tocarlo y volver a defender
- El equipo Atacante tendrá unos segundos de 4X3



223

2X1

- B inicia un desplazamiento sin bola para recibir el pase de A
- B pasa a C y se inicia un 2X1
- Cuando finaliza el 2X1, si no hay gol, hacen el contraataque a la otra portería
- Si B roba bola, se convierte en un 1X2
- Si A o C recuperan bola, se convierte en un 2X1 de A o C con B

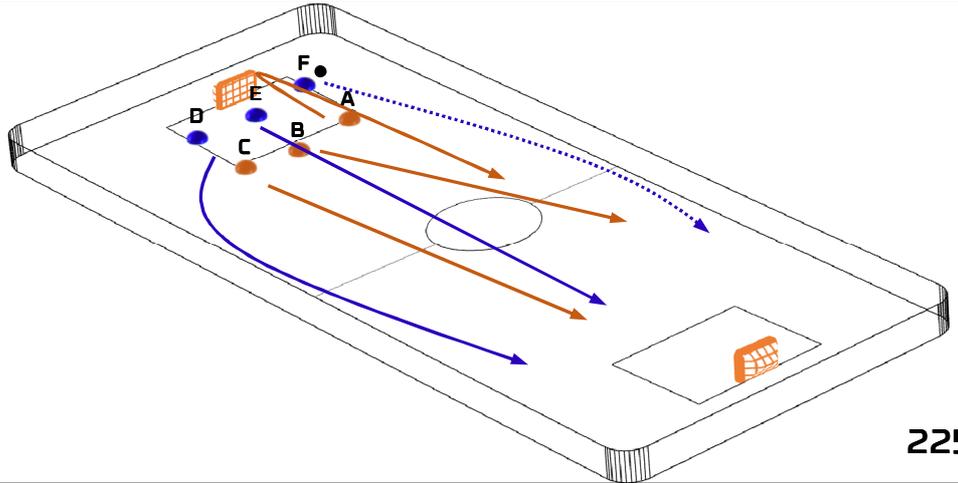


224

COMENTARIOS:

CONTRAATAQUE 3X2

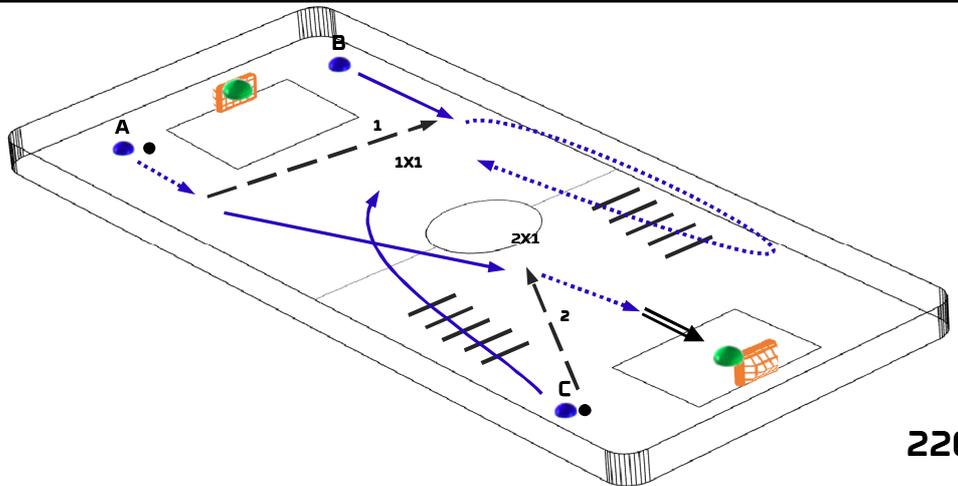
- D, E y F atacan, y C + B defienden con la llegada de A
- A la señal del entrenador, A se desplaza hasta el límite inferior del área y los demás jugadores inician el 3x2
- A intenta alcanzar a los atacantes



225

1XP + 1X1 + 2X1 CON RAILES DE STICKS

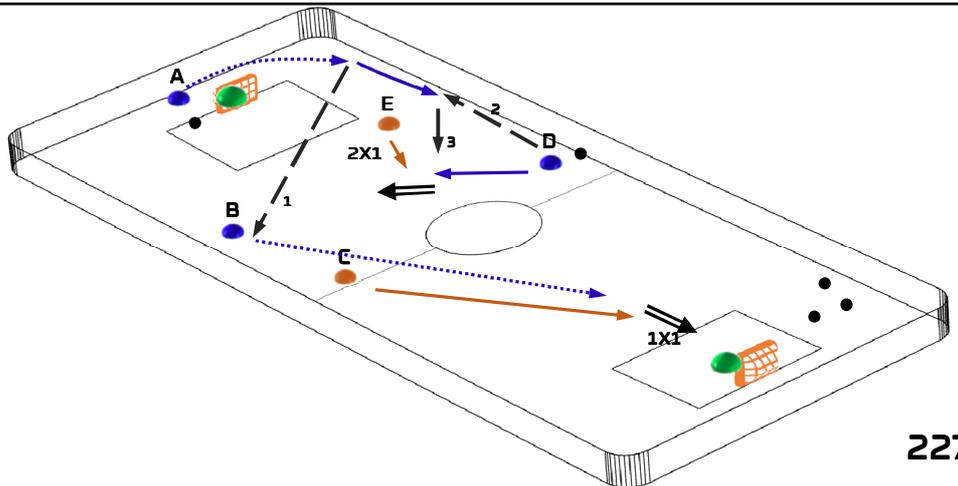
- El jugador A con bola y el jugador B sin bola arrancan al mismo tiempo
- A pasa a B
- A hace la diagonal y recibe el pase del jugador C para finalizar a portería con lanzamiento exterior
- B patina por el lateral y cambia de dirección para saltar el rail de sticks
- C, después de pasar a A, salta el rail de sticks y defiende el 1X1
- Al finalizar el 1X1, B y C recogen una bola y hacen el 2X1 contra A a portería contraria



226

CONTRAATAQUES DE 1X1, 2X1 Y 3X2

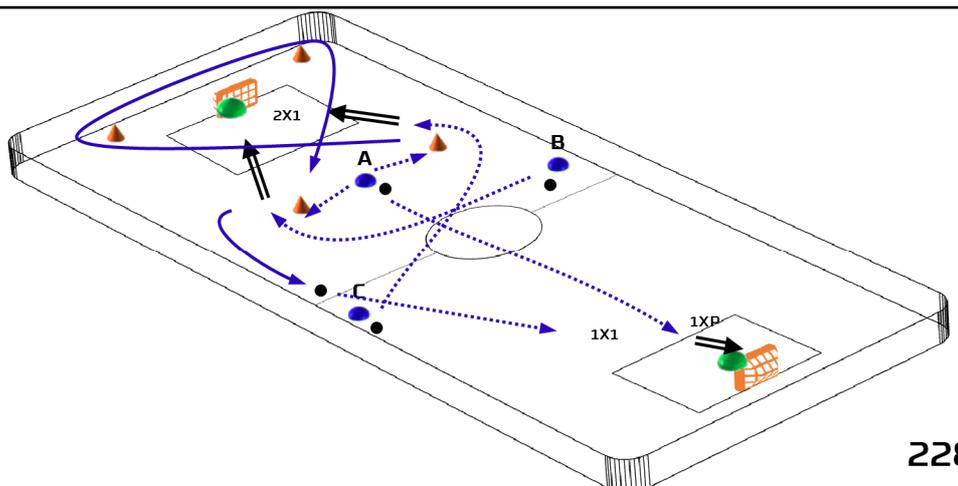
- A sale de detrás de la portería y pasa a B para hacer un 1X1 contra C
- D pasa a A y A la devuelve a D para hacer un 2x1 de A y de contra E
- Cuando B y C finalizan el 1X1, cogen una bola y C+B+E hacen un 3X2 contra D+A



227

1XP + 1X1 + 2X1

- El jugador A con bola empieza el ejercicio haciendo un sprint y una finalización a portería 1XP
- B con bola hace la diagonal y el lanzamiento a portería contraria. Le sigue C haciendo una diagonal y lanzamiento a portería
- C debe pasar por los dos conos de las esquinas y defender
- B recoge una bola y hace 1X1 contra el jugador A. Al finalizar, A y B recogen una bola y hacen el 2X1 contra C



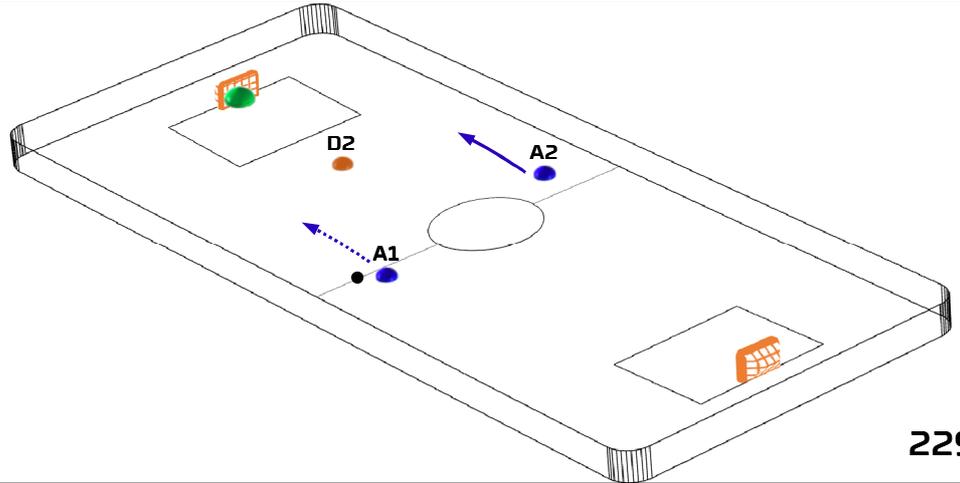
228

ESTRATEGIA

COMENTARIOS:

MODELOS DE CONTRAATAQUE 2X1

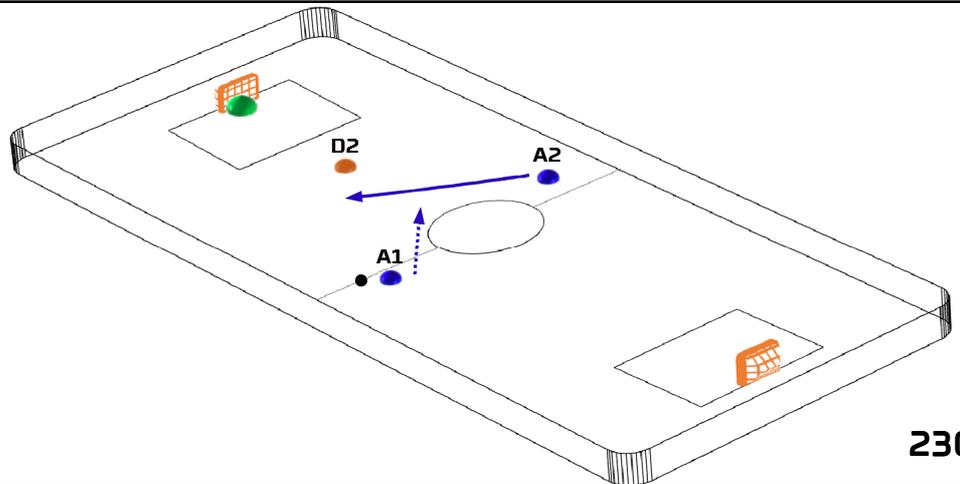
- Dos atacantes abiertos y el jugador con bola decide que hacer, si entrar o pasar
- A mi me gusta que si la pasa al compañero este al recibirla la devuelva el primer toque, así A1 tendrá más opciones de quedarse solo



229

MODELOS DE CONTRAATAQUE 2X1

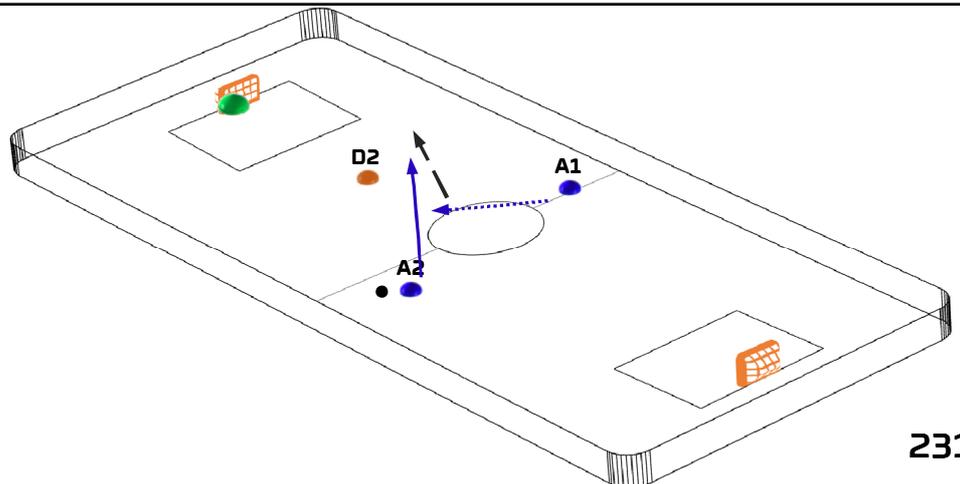
- A1 hace un cruce por delante y decide si la pasa o hace una finta (amago de lanzamiento) y continua



230

MODELOS DE CONTRAATAQUE 2X1

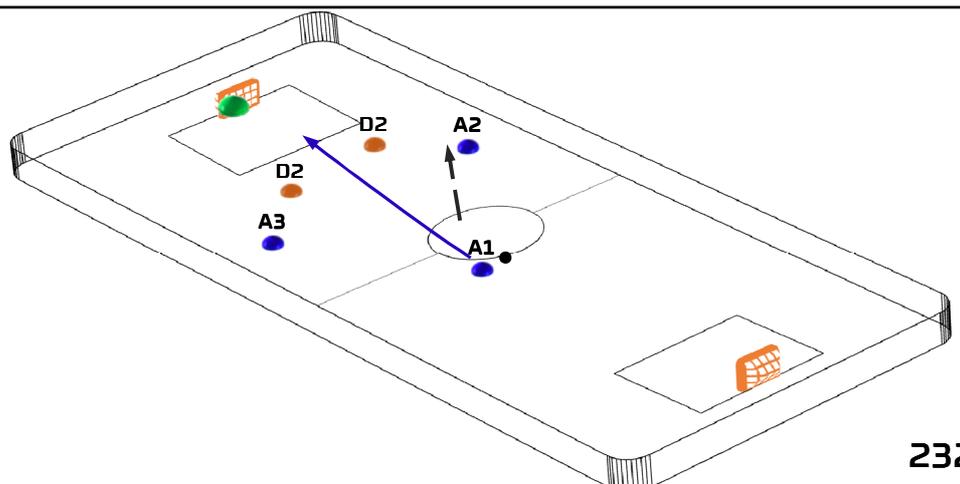
- A2 cuza por delante del atacante con bola y este se la pasa
- A2 decide la finalización con lanzamiento o con pase para A1



231

MODELOS DE CONTRAATAQUE 3X2

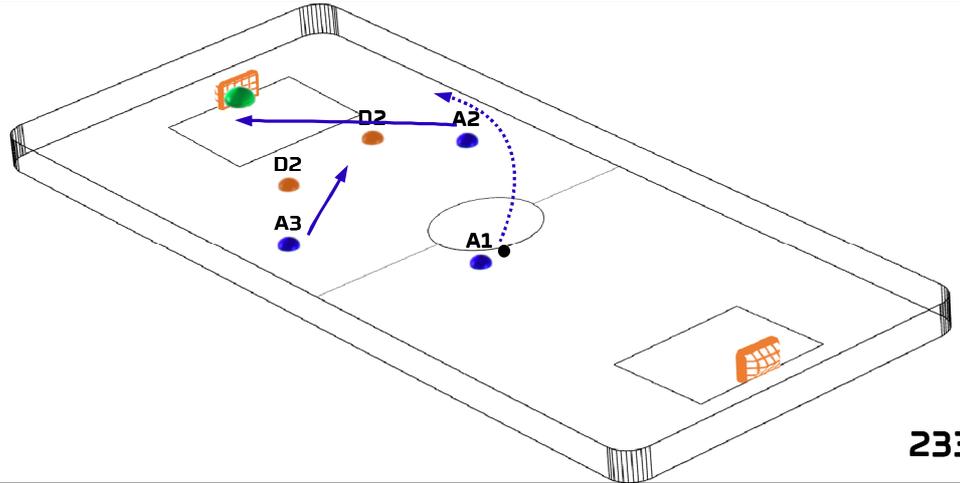
- A1 pasa a A2 y A1 entra por el medio de los dos defensores
- A2 decide si devuelve a A1 o hacer el pase a A3



232

MODELOS DE CONTRAAATAQUE 3X2

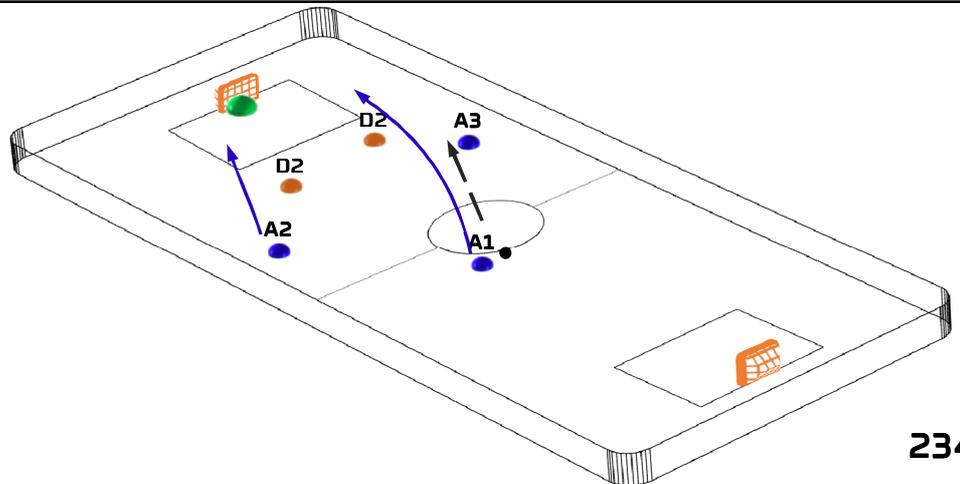
- A1 se desplaza al lateral
- A2 pasa por detrás del defensor y se coloca en el segundo palo
- A1 decide hacer el pase a A2 o a A3



233

MODELOS DE CONTRAAATAQUE 3X2

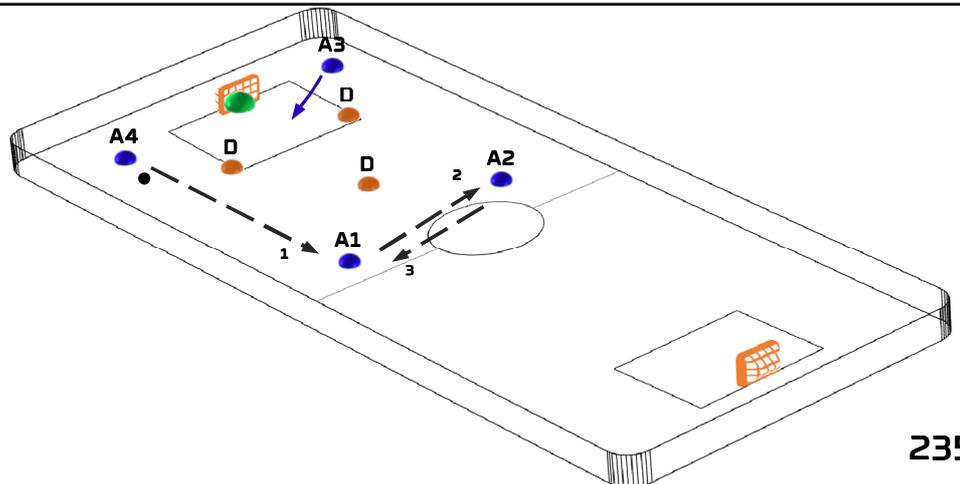
- A1 pasa a A3 y A1 cruza por delante del defensor
- A3 elige si pasa a A1 o se desplaza al centro para buscar otra alternativa



234

MODELO DE ATAQUE 4X3

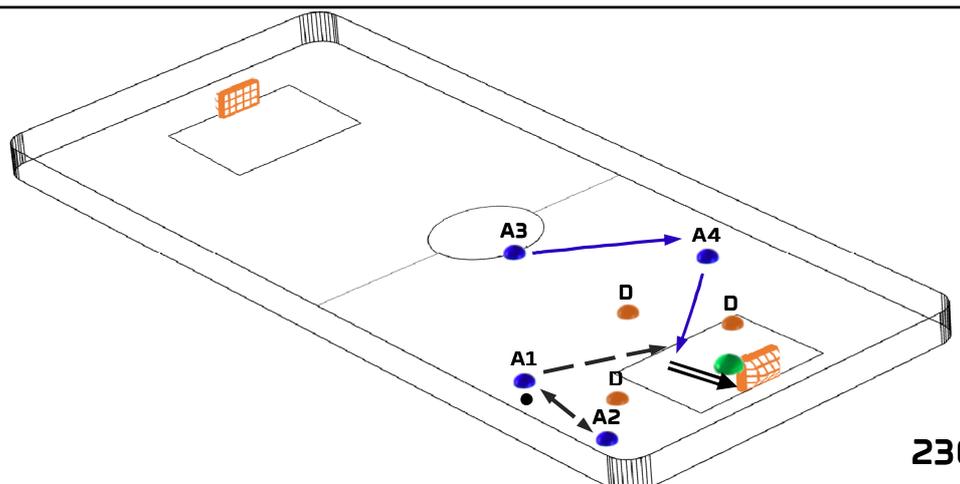
- A4 con bola pasa a A1
- A1 hace un doble pase con A2 para conseguir coger al contrapié al defensor
- A1 decide que hacer
- A3 va al segundo palo
- A1 podrá pasar a A4 para hacer un 2x1, o chutar buscando el remate de A3



235

MODELOS DE ATAQUE POSICIONAL 4X3

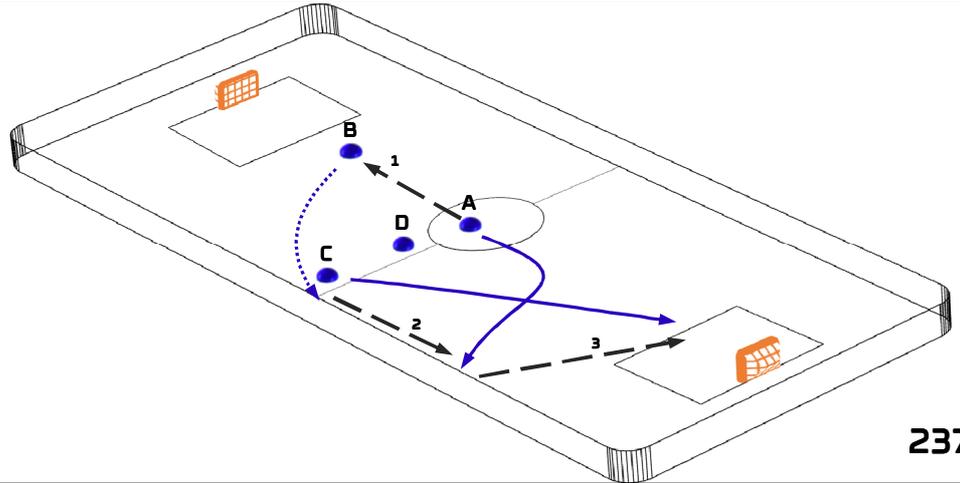
- A1 y A2 realizan dobles pases en el lateral
- A3 y A4 hacen una rotación para que A4 aparezca en el centro
- A1 pasa a A4 y A4 finaliza



236

SAQUE DE CENTRO 1

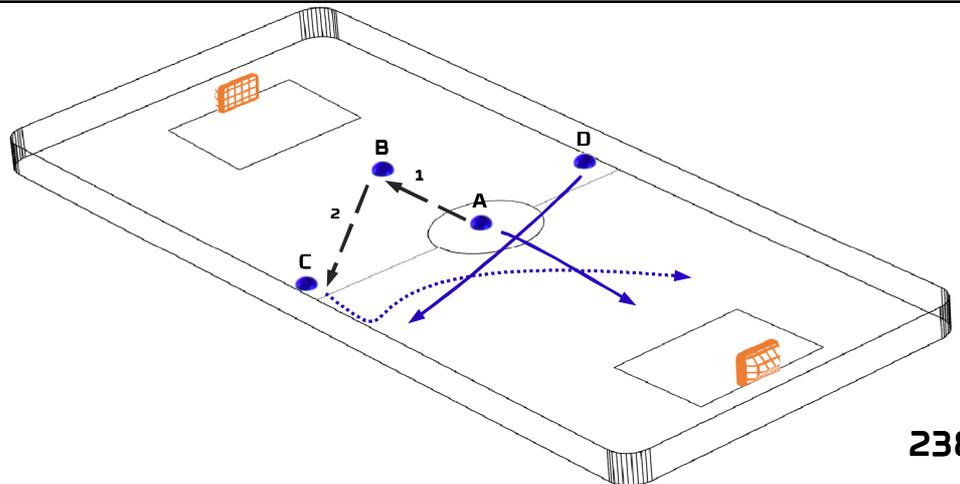
- A pasa B
- A va a buscar la zona lateral
- C entra al segundo palo
- A recibe de B, después de que B haga un desplazamiento lateral
- A decide pasar al segundo palo



237

SAQUE DE CENTRO 2

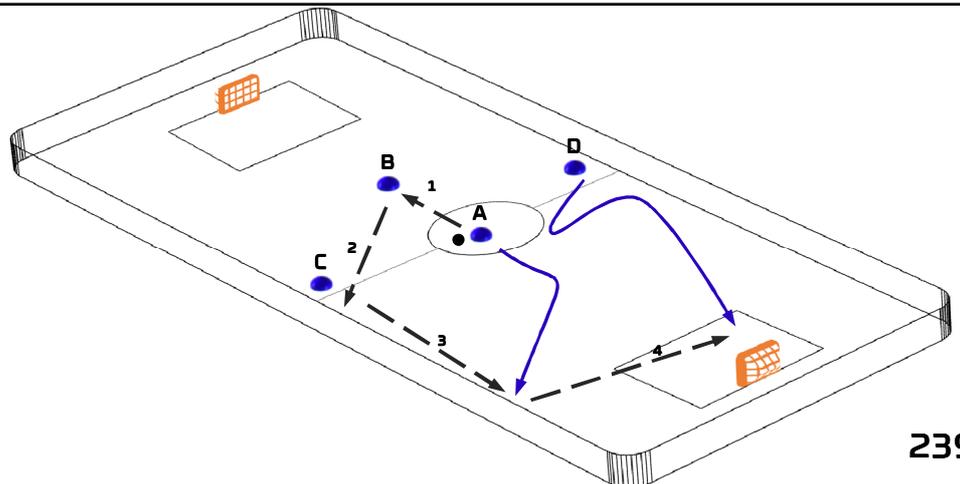
- A pasa a B y A se desplaza a la zona de penalti
- B pasa a C y C espera el bloqueo de D para realizar una finta con bola y cruzar en diagonal
- C decide como acabar la jugada, con lanzamiento lateral o pase para A



238

SAQUE DE CENTRO 3

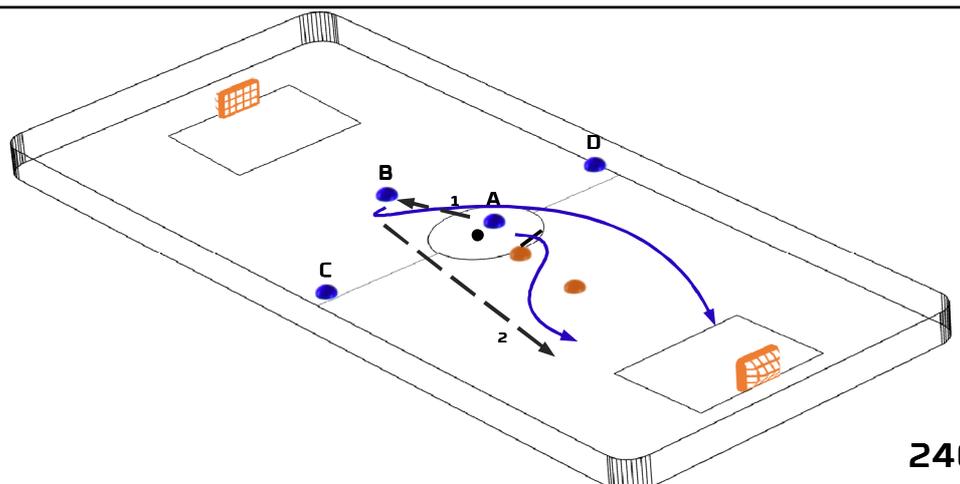
- A pasa a B y A va hacia el centro
- B buscará a C o D según con que mano coge el stick para poder hacer un pase exterior
- B la pasa a C y C la pasa a A
- A buscará el pase a D al segundo palo



239

SAQUE DE CENTRO 4

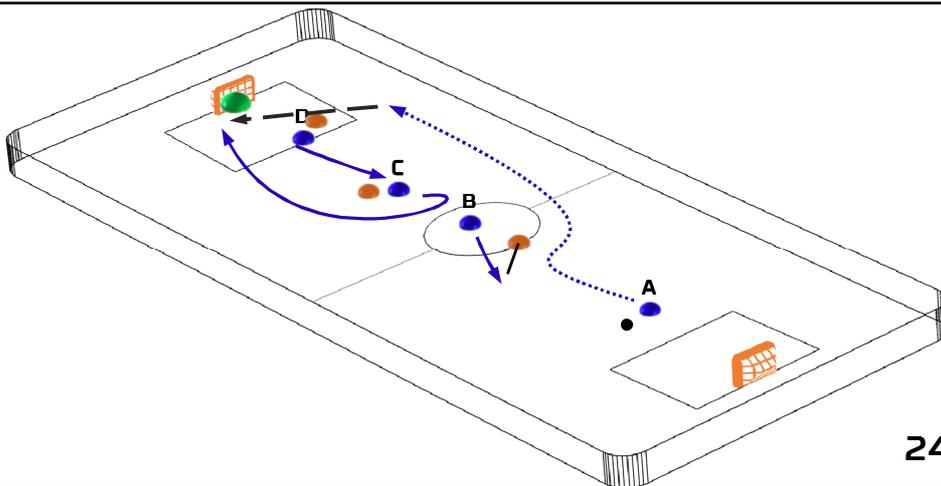
- Si los defensores de C y D están abiertos: A pasa a B y A buscará pasar por el lado donde coge el stick para recibir en la zona débil del defensor y luego B pasa a A y buscará un 2X2 rápido



240

SALIDA DE NUESTRA PISTA 1

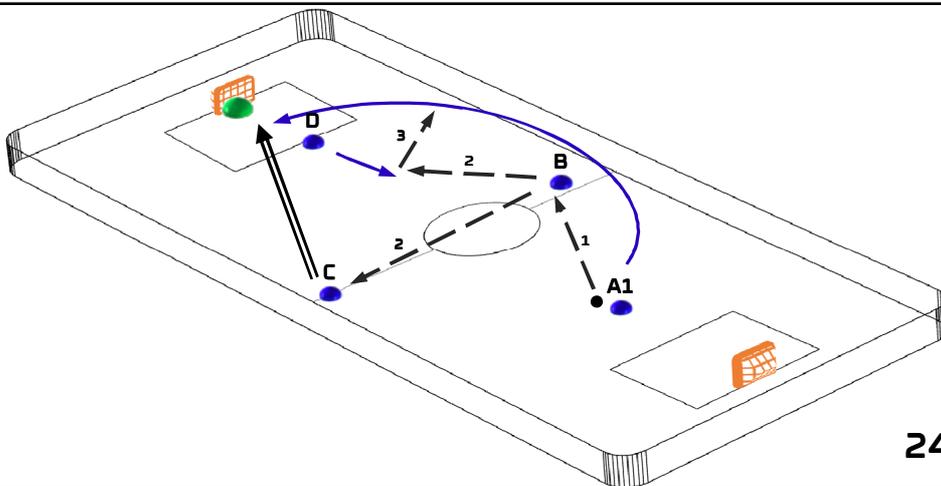
- A sale a una velocidad normal y cuando está a unos 2 metros de su defensor cambia de ritmo e intenta driblar a su defensor por el lado donde no lleva stick
- B dará un paso atrás para buscar el balance defensivo
- D hará un bloqueo indirecto para C, y C con una media vuelta por el lado contrario por donde va el jugador A, irá a buscar el pase de A al segundo palo



241

SALIDA DE NUESTRA PISTA 2

- A elegirá a B o C según la mano donde coge el stick para poder hacer un pase correcto al final
- Si A elige a B, A dará un pase a B y pasará por detrás de B para así ganar la espalda de su portería e irá hacia el centro de la portería
- B hará un pase a D o C según decida. Si pasa a D, D hará una pared con A. Si pasa a C, C hará un arrastre a portería para que A desvie la bola



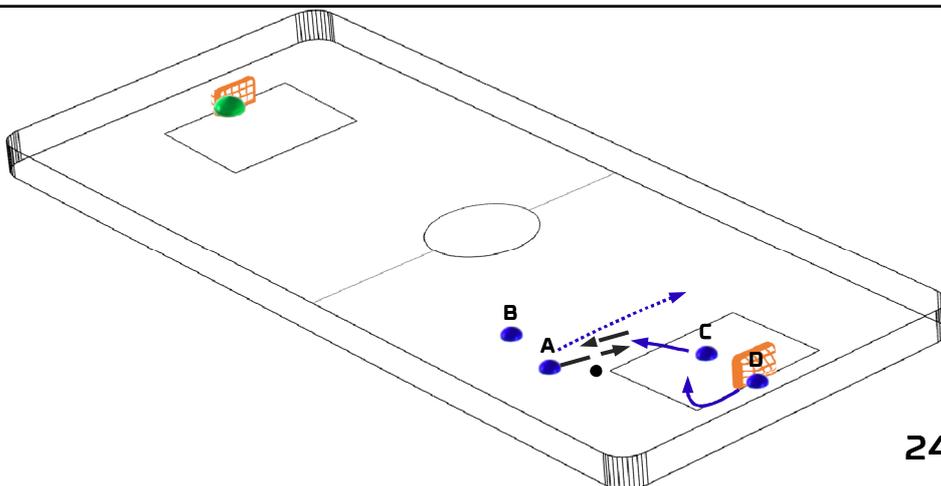
242

FALTA DEL BORDE SUPERIOR 1

- A amaga el pase a B para que dé la sensación que B buscará un lanzamiento, pero lo que A hace es esperar a que C vaya al punto de penalty
- **IMPORTANTE** que C sea un jugador agarre el stick con la mano que le permita hacer una media vuelta y lanzar de cuchara
- A pasa a C y C devuelve a A a primer toque. C bloquea el paso del defensor de A. A, cuando recibe de C puede lanzar o pasar a D al segundo palo

Alternativas:

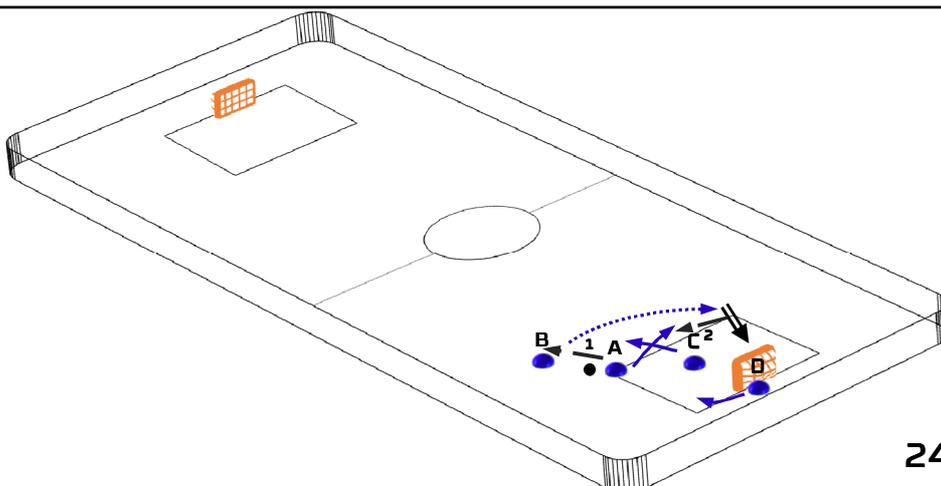
- C cuando recibe puede hacer una media vuelta y chutar a portería



243

FALTA DEL BORDE SUPERIOR 2

- A pasa a B y B amaga el lanzamiento
- C entra a bloquear
- B pasa a A y cuando A recibe decide si chutar o pasar a D que sale al segundo palo

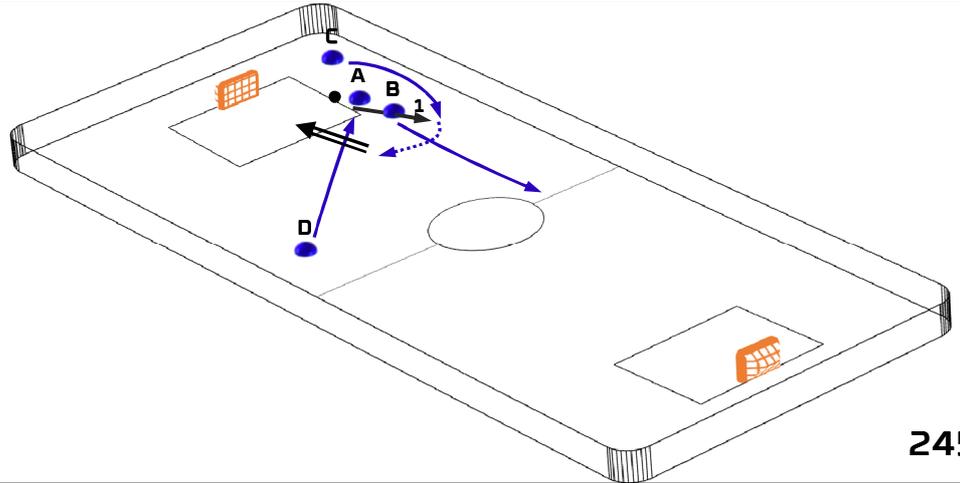


244

COMENTARIOS:

FALTA DEL BORDE SUPERIOR 3

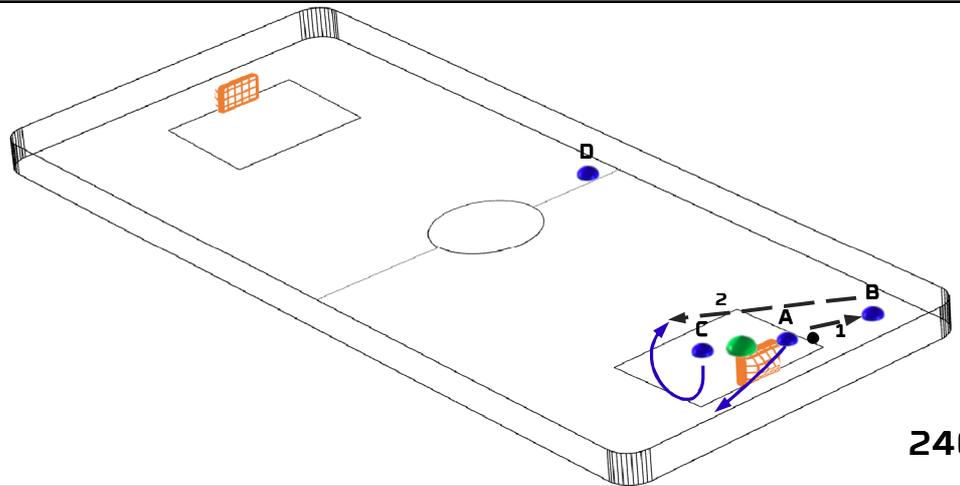
- C viene de la esquina y recibe de A que pasará la bola por debajo las piernas de B
- D entra haciendo un bloqueo indirecto
- C al recibir buscará un lanzamiento
- B hará un balance defensivo
- Importante que el jugador C pueda lanzar de cuchara



245

FALTA DEL BORDE INFERIOR 1

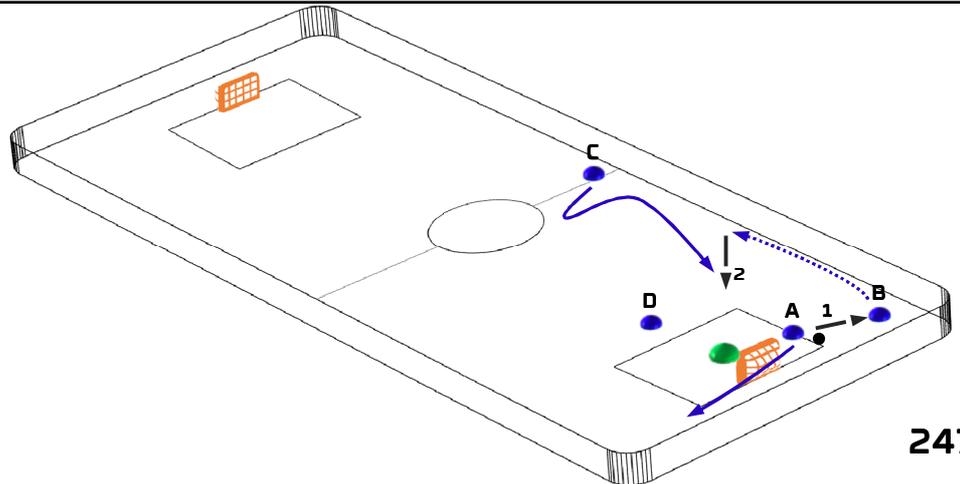
- A pasa a B y A se desplaza por detrás de la portería
- C hace una finta para recibir bola de B en la zona de penalty
- C tiene dos opciones: lanzamiento de primera o pase al segundo palo para A



246

FALTA DEL BORDE INFERIOR 2

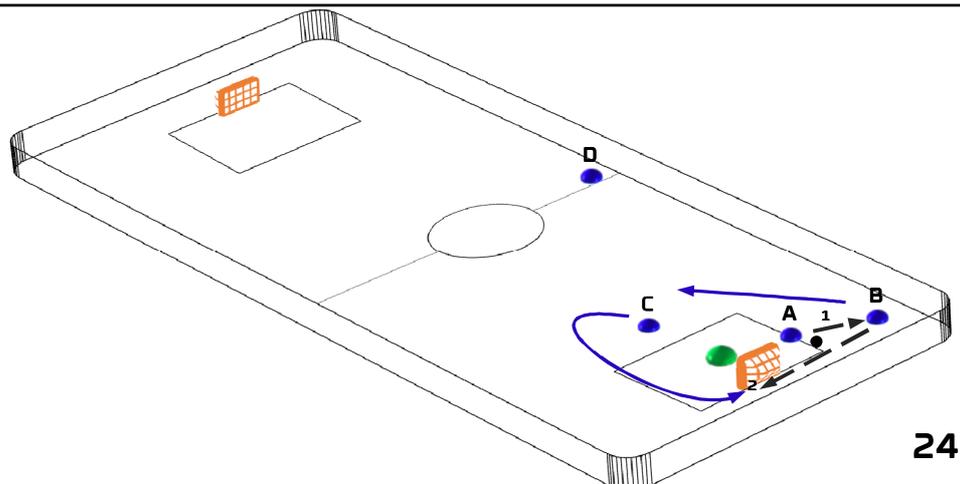
- A pasa a B y A va por detrás de la portería
- B sube por la valla para hacer un cruce con C
- B irá por el exterior y C por el interior
- B la pasará a C y C buscará un pase al segundo palo para A
- D buscará un balance defensivo



247

FALTA DEL BORDE INFERIOR 3

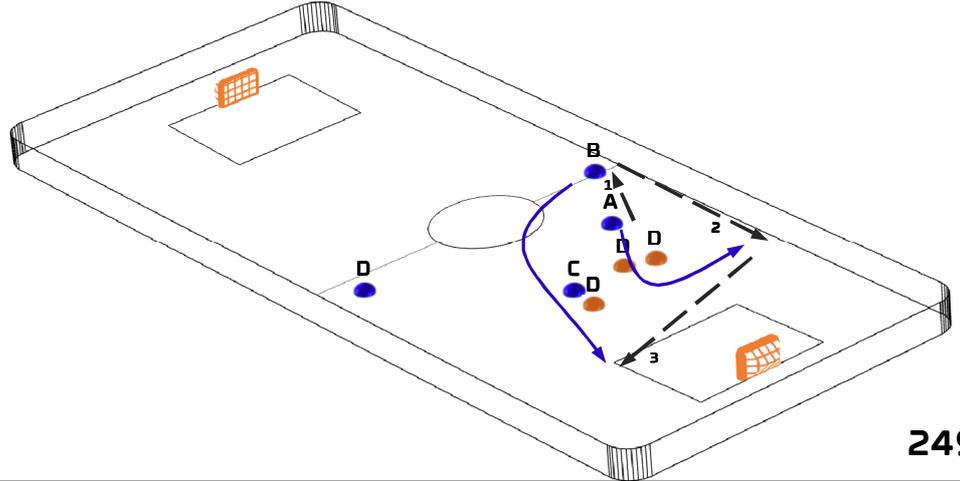
- A pasa a B y A va a buscar el área
- C da media vuelta y va detrás de la portería
- B pasa a C y B va a buscar el bloqueo indirecto a A
- C elegirá a B o A según salga el bloqueo indirecto, o volver a empezar con D



248

FALTA CENTRADA 1

- A pasa a B y A corta por el medio de la barrera de defensores y se desplaza por la banda
- B pasa a A en paralelo por la banda y B aprovecha el bloqueo de C para desplazarse en diagonal y recibir de A



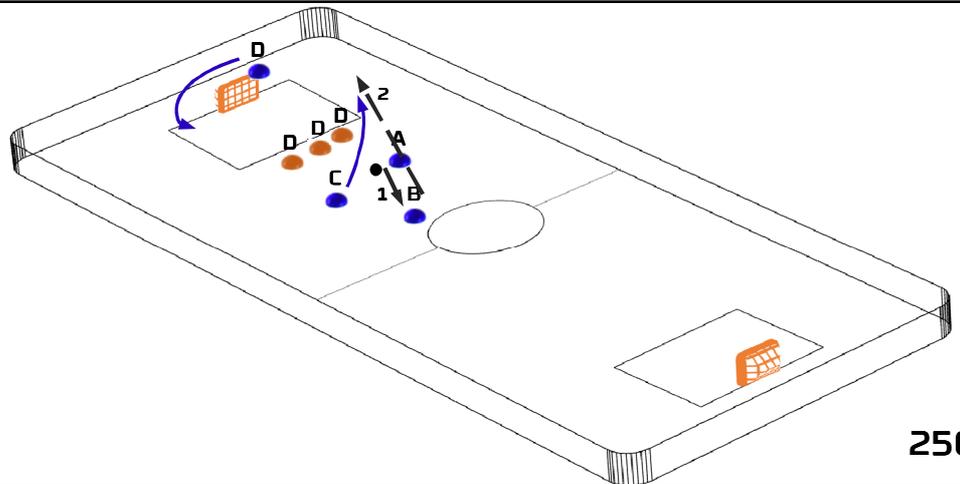
249

FALTA CENTRADA 2

- A pasa a B
- C cruza entre los defensores
- B pasa a C
- C decide lanzar o pasar al segundo palo a D

Progresión:

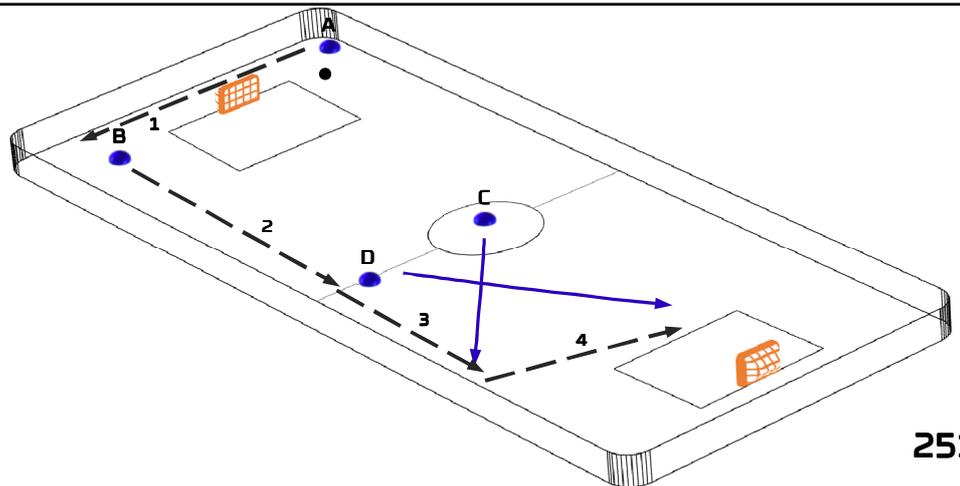
- B puede lanzar directamente si al pasar a C la barrera se abre. Importante que el jugador C pueda lanzar de cuchara



250

SALIDA DE BOLA EN PRESIÓN 1

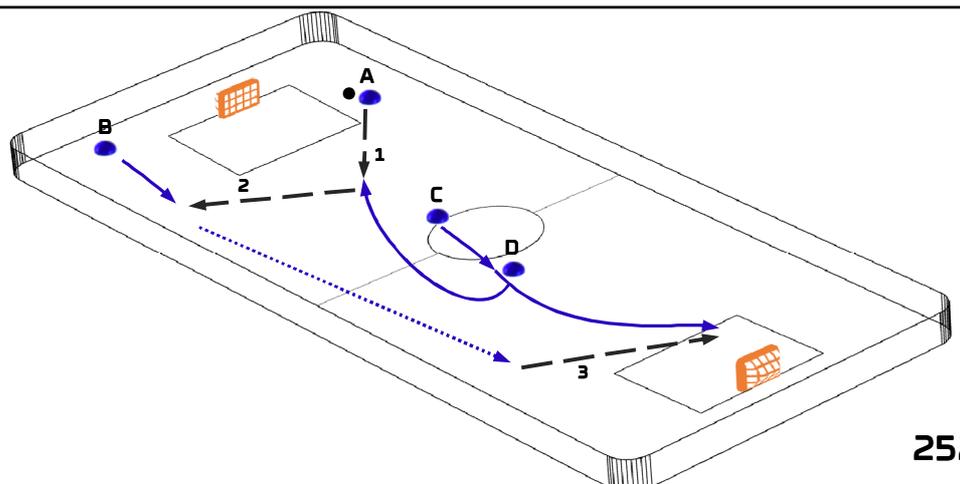
- A pasa la bola a B por detrás de la portería
- C y D realizan un cruce con desplazamientos en diagonal
- B pasa la bola a por banda a C, y C pasa la bola a D



251

SALIDA DE BOLA EN PRESIÓN 2

- C hará un bloqueo indirecto a D
- D irá a buscar el pase a A
- D pasará la bola a B que entrará por el lateral
- C hará una finta e irá a buscar el pase al segundo palo



252

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ESCUELA

CATEGORÍA: ESCUELA

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

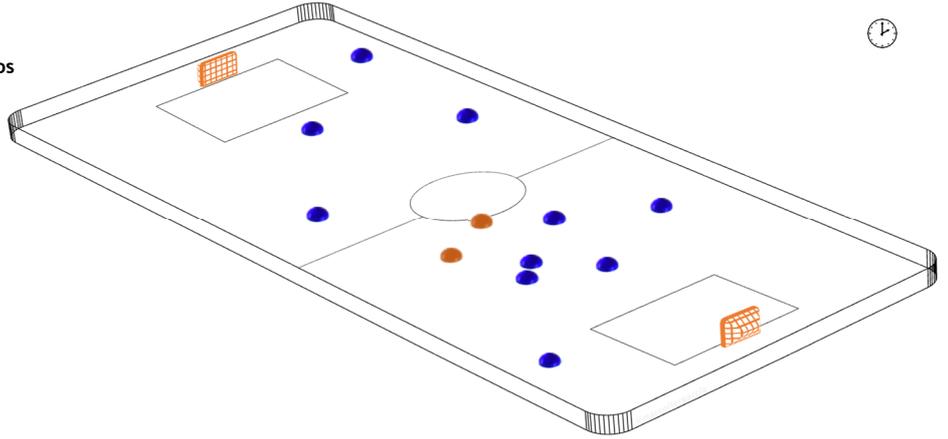
ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

PILLA PILLA

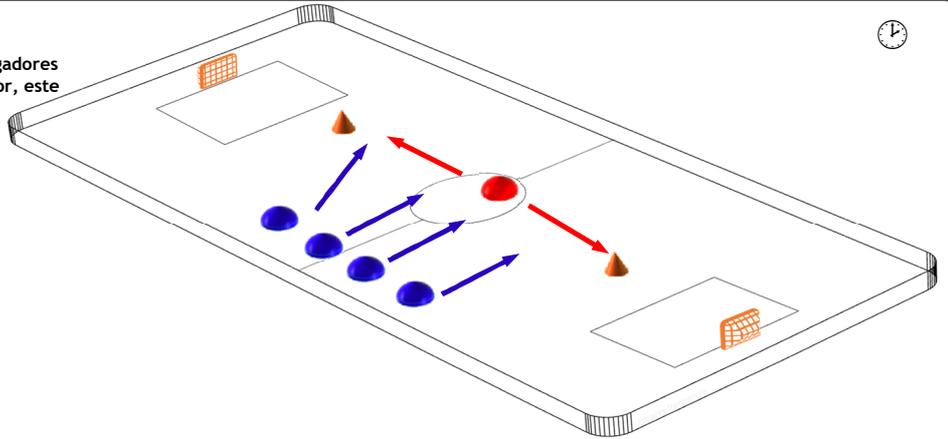
- Dos o más jugadores 'pillan'. Los jugadores pillados se convierten en pilladores y los que pillan se salvan.
- Si antes de ser pillado nos abrazamos a un compañero, no podemos ser pillados



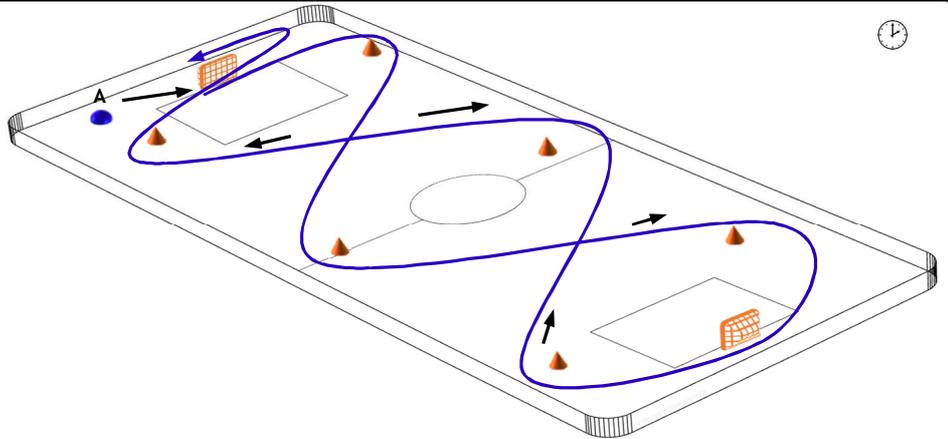
PARTE PRINCIPAL

LA ARAÑA

- Un jugador en la posición central debe capturar a los jugadores que intentara cruzar sin ser pillados. Si captura un jugador, este se une al jugador central



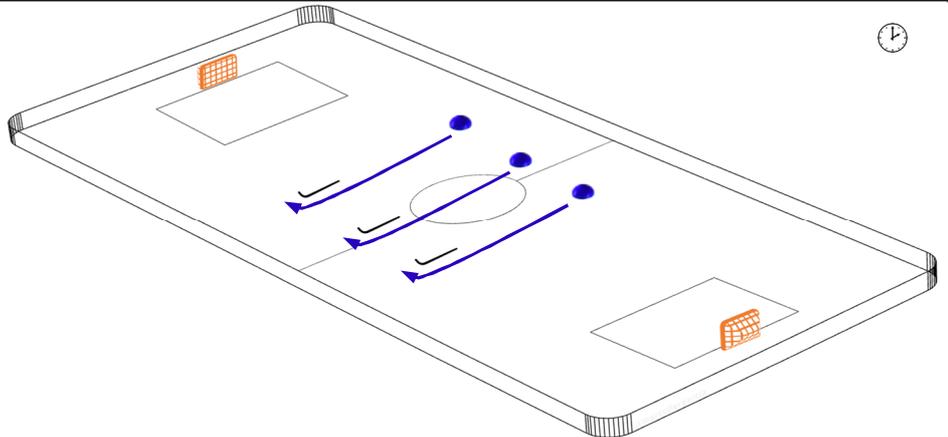
CRUCE DE PIERNAS



FINAL

FRENADA LATERAL SIGUIENDO EL STICK

- Utilizaremos sticks en el suelo de la pista para que los jugadores tengan la referencia de la trayectoria que hay que seguir para frenar



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: ESCUELA

FÍSICOS:

FECHA:

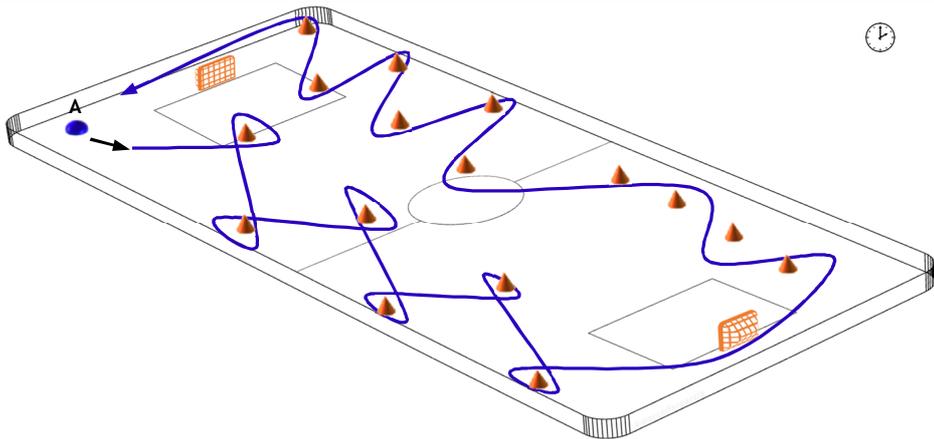
TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

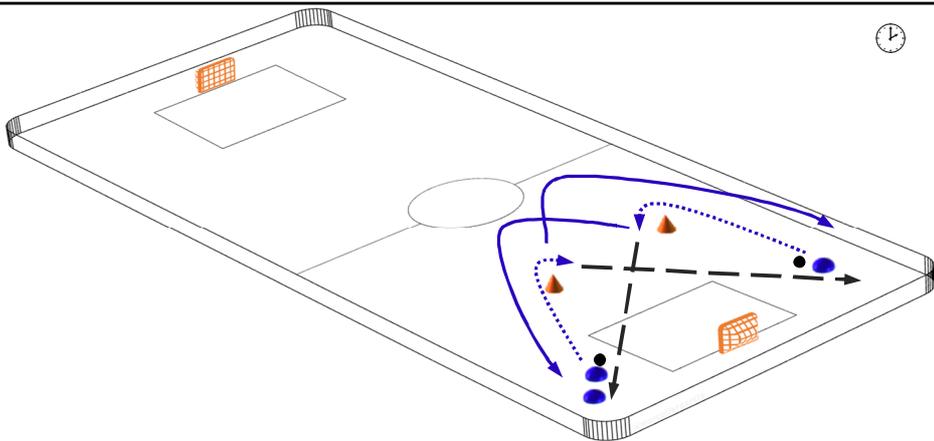
CIRCUITO DE PATINAJE



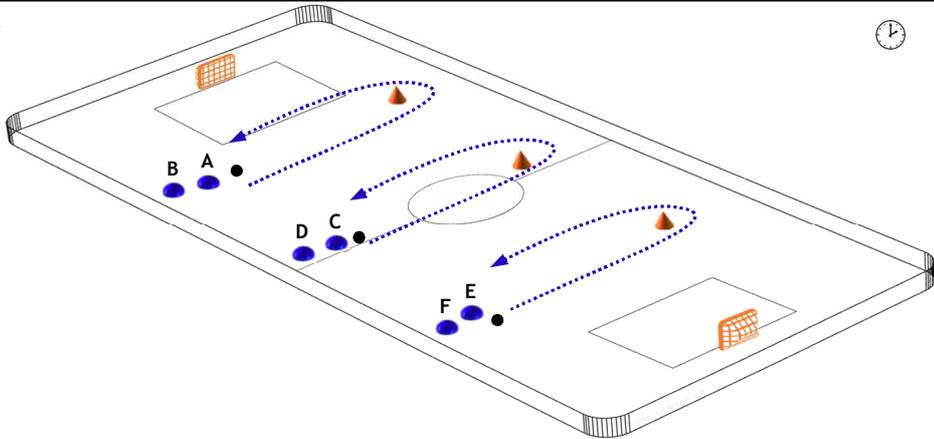
PARTE PRINCIPAL

RUEDA DE PASES CON DOS GRUPOS DE JUGADORES

- Pases de pala o cuchara según la dirección del stick



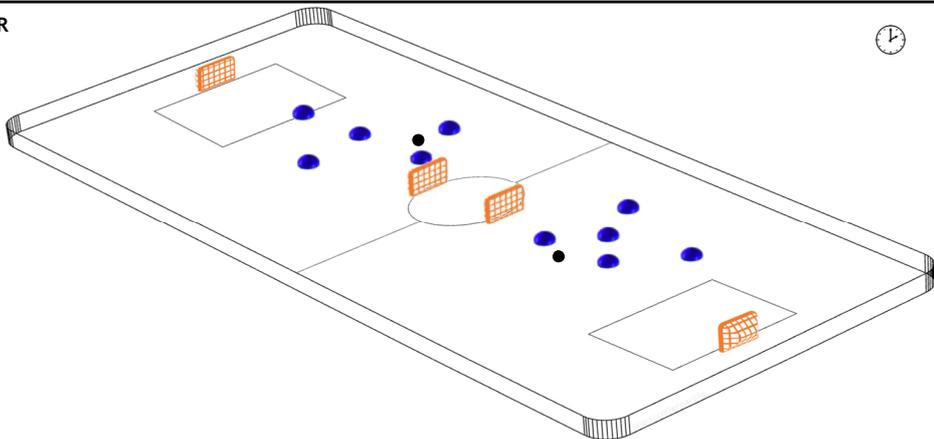
RELEVOS DE CONDUCCIÓN DE BOLA EN GRUPOS DE DOS JUGADORES



FINAL

DOBLE PARTIDO EN MEDIA PISTA CON LA COSIGNA DE IR TODOS CONTRA TODOS SIN PORTERO

4 porterías



COMENTARIO FINAL:

PREBENJAMINES

CATEGORÍA: PREBENJAMINES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

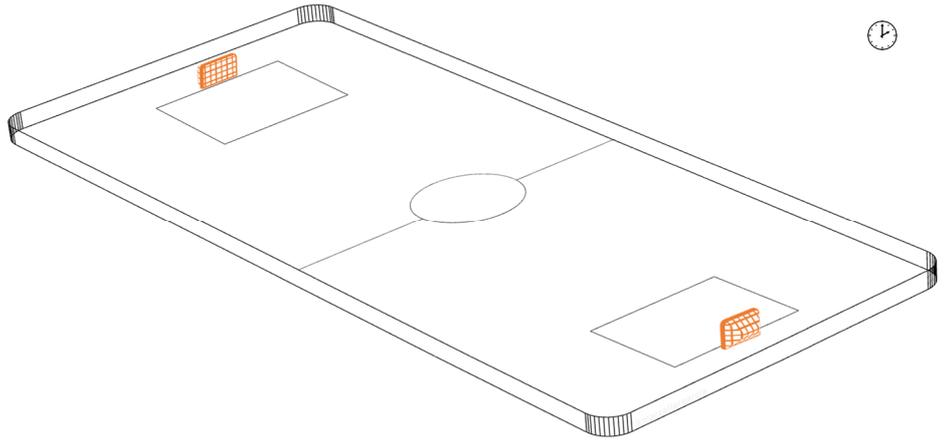
OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

PORTEROS

EJERCICIO 1: Circuito de patinaje y cambio de posiciones

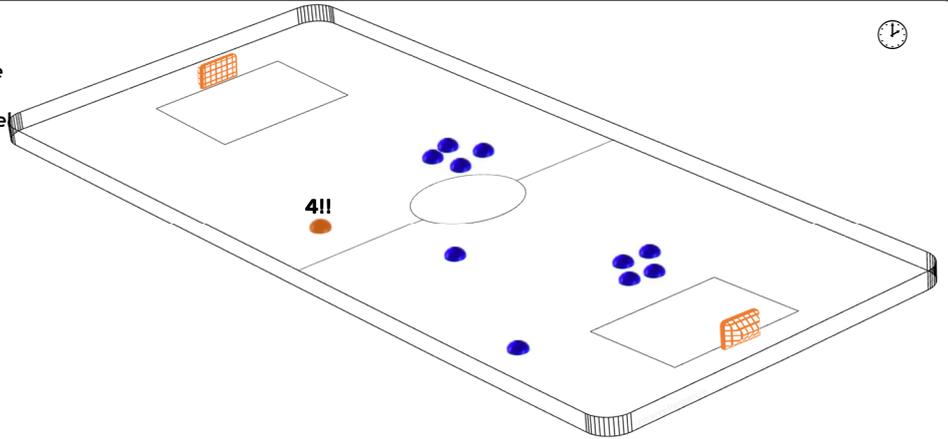
EJERCICIO 2: Un portero mirando la portería y el otro detrás de él. El que está detrás lanza bolas de tenis por los dos lados y el que está delante las tiene que coger antes de que entren a portería



PARTE PRINCIPAL

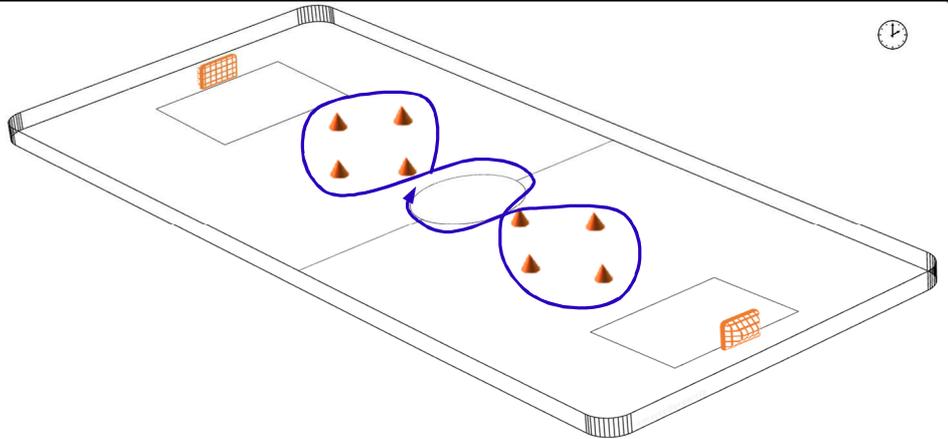
GRUPOS

- Patinaje libre por toda la pista. El entrenador dice un número y los jugadores tienen que agruparse haciendo de jugadores según el número que dice el entrenador



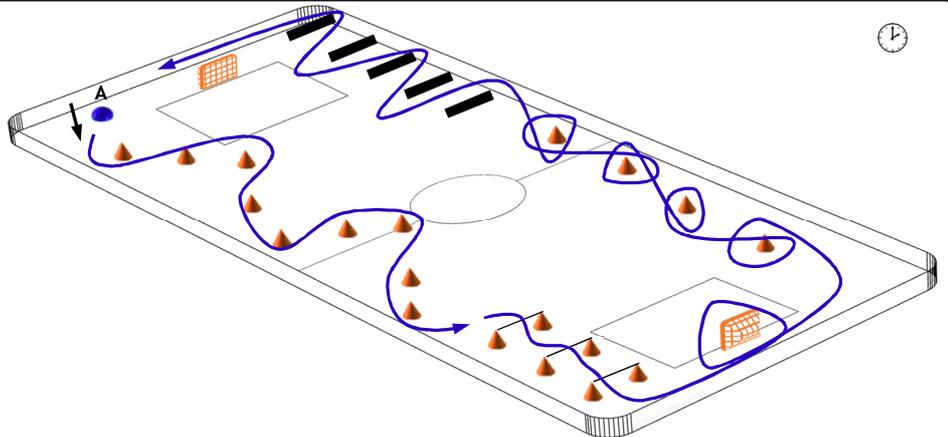
CRUCE DE PIERNAS

- Siempre en dirección adelante
- Siempre en dirección atrás
- Combinar adelante-atrás
- La circunferencia del centro atrás, los laterales delante



FINAL

CIRCUITO DE PATINAJE



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: PREBENJAMINES

FÍSICOS:

FECHA:

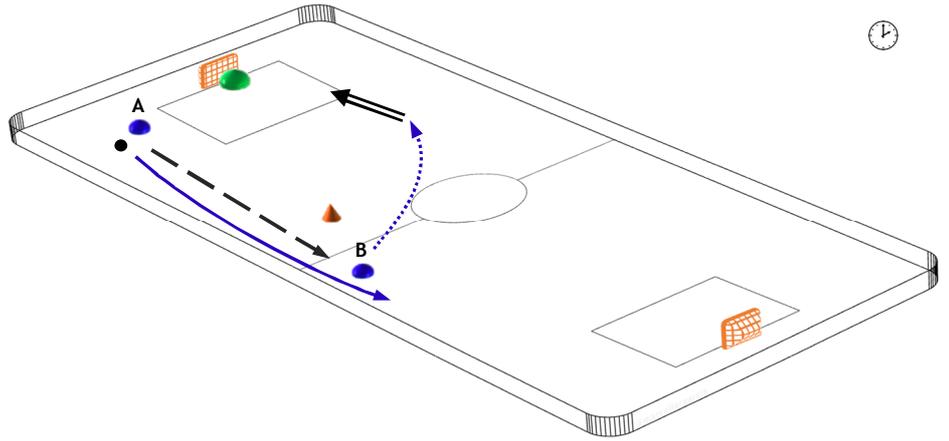
TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

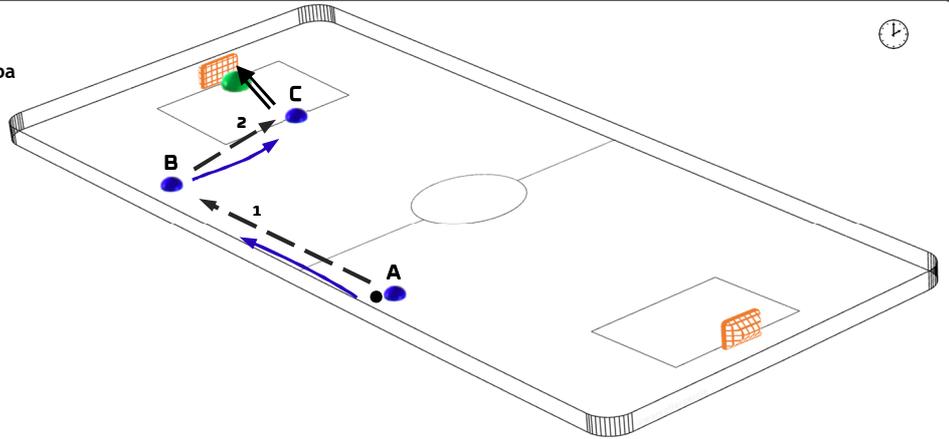
PASE POR BANDA Y TIRO POR AMBOS LADOS



PARTE PRINCIPAL

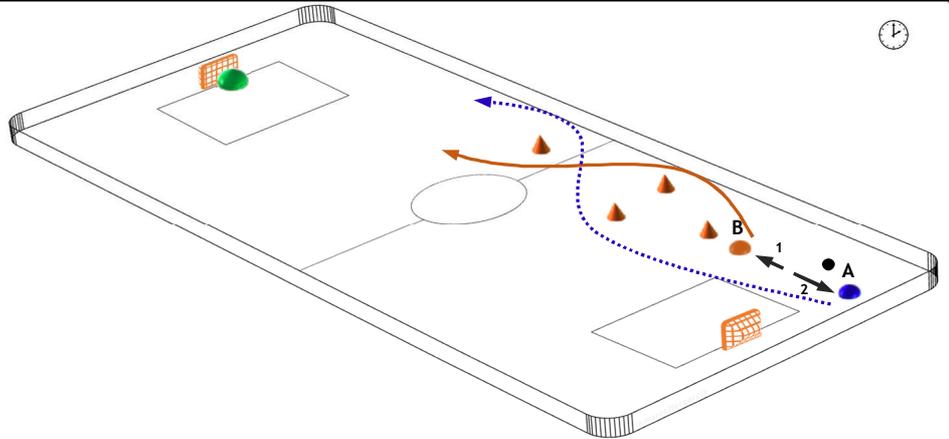
RUEDA DE REMATES DE PRIMERA

- A con bola realiza un pase por banda a B, y A ocupa el lugar de B
- B controla la bola y la pasa al punto de penalty para C, y B ocupa el lugar de C
- C remata de primera



1X1 CON TOMA DE DECISIÓN

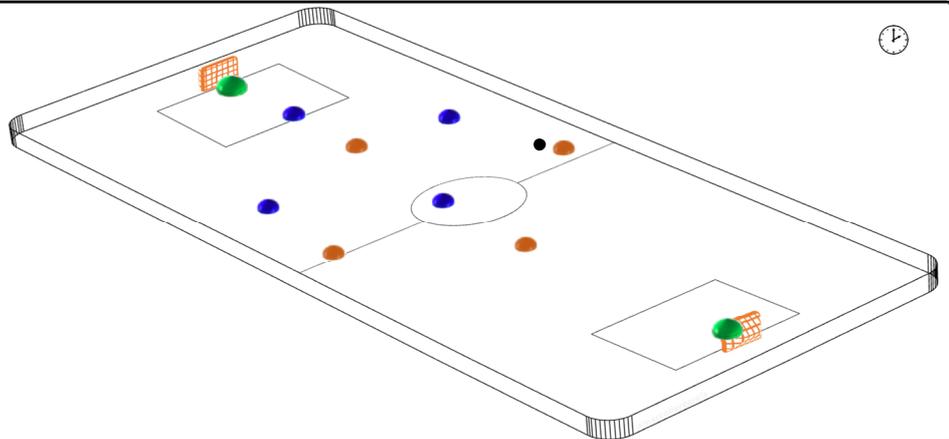
- A con bola hace el doble pase con B
- B elige uno de los dos conos y A debe pasar por el contrario
- Ambos jugadores inician la carrera 1X1 pasando por el exterior de los conos



FINAL

PARTIDO 4X4

- 2 partes de 5 minutos
- Un equipo presiona toda la pista. El otro equipo defiende a 6,25. Una parte cada uno se alternan el tipo de defensa



COMENTARIO FINAL:

BENJAMINES

CATEGORÍA: BENJAMINES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

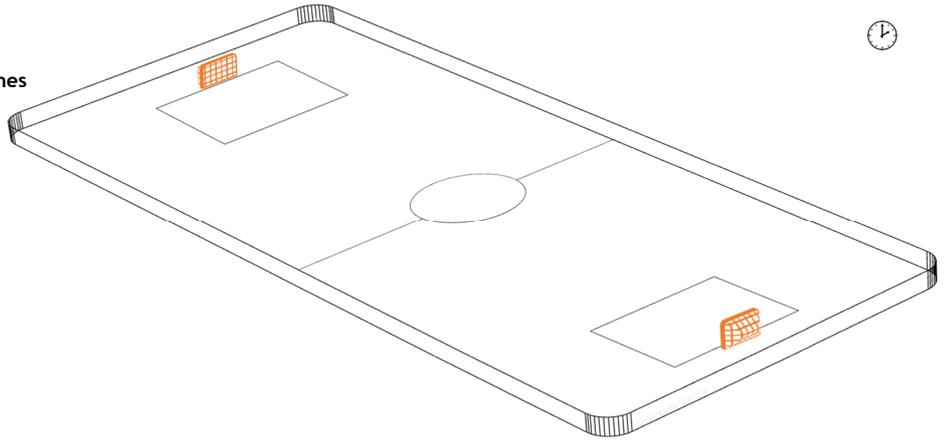
OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

PORTEROS

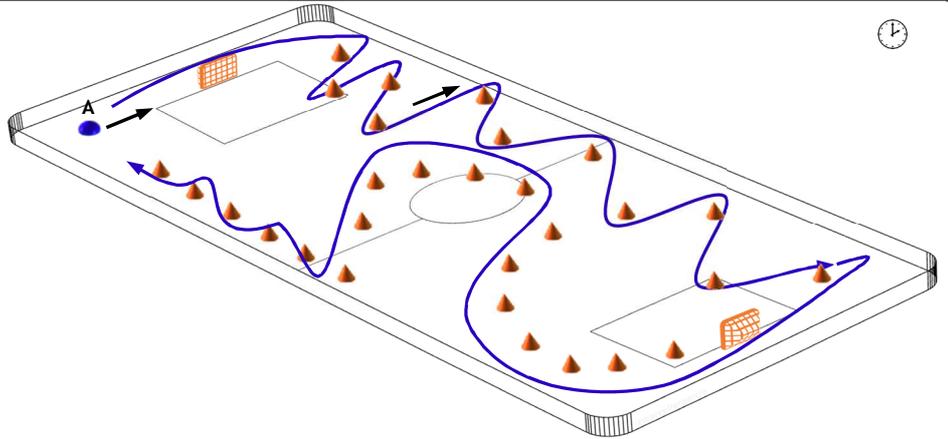
EJERCICIO 1: Circuito de patinaje y cambio de posiciones

EJERCICIO 2: Lanzamientos laterales para practicar desplazamientos de palo a palo y colocaciones



PARTE PRINCIPAL

CIRCUITO DE PATINAJE



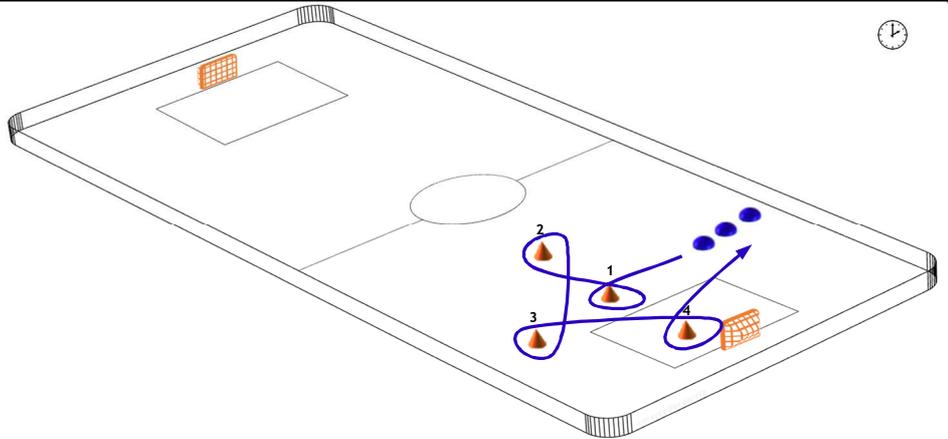
SERIES DE SPRINTS

Progresión 1:

- Un jugador detrás de otro dejando espacio
- Seguir el orden de numeración sin repetir conos

Progresión 2:

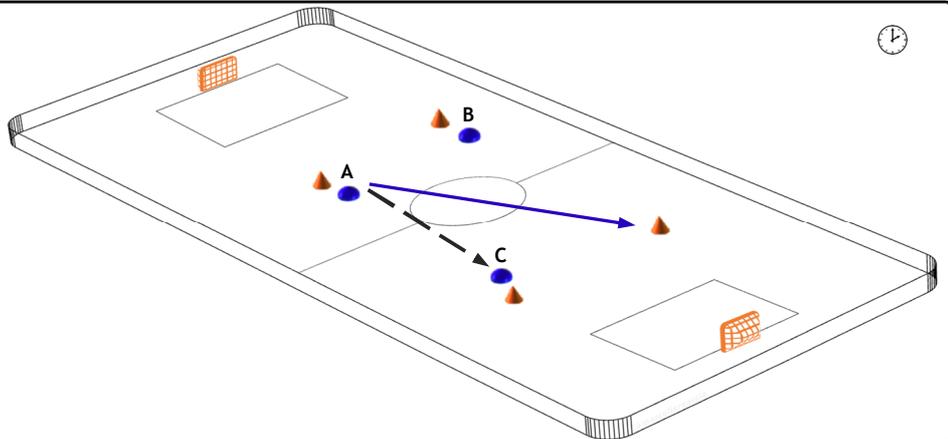
- Siempre hay que pasar por el cono 1 antes de ir al siguiente



FINAL

RUEDA DE PASES

- Rueda de pases libres con ocupación del espacio libre



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: BENJAMINES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

PASAR Y CORTAR

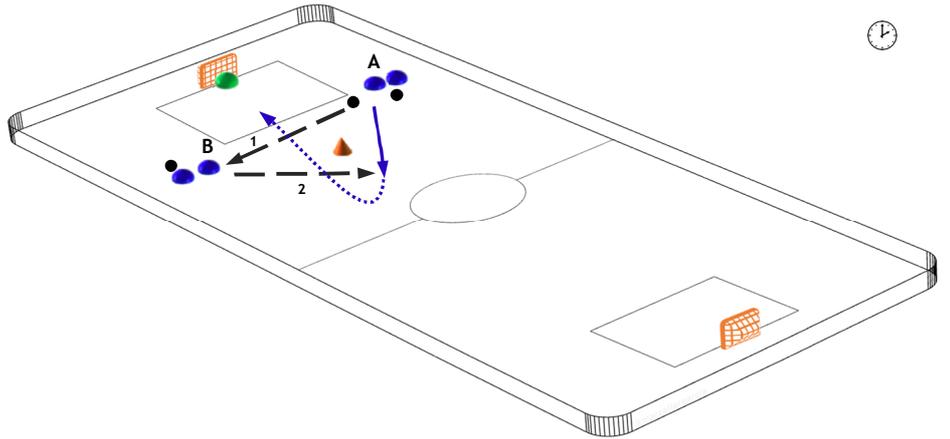
A pasa a B. A va hacia el cono para recibir de B. A va hacia portería y tira. Y así sucesivamente.

Progresión:

- Con doble pase
- Por ambos lados

Progresión 2:

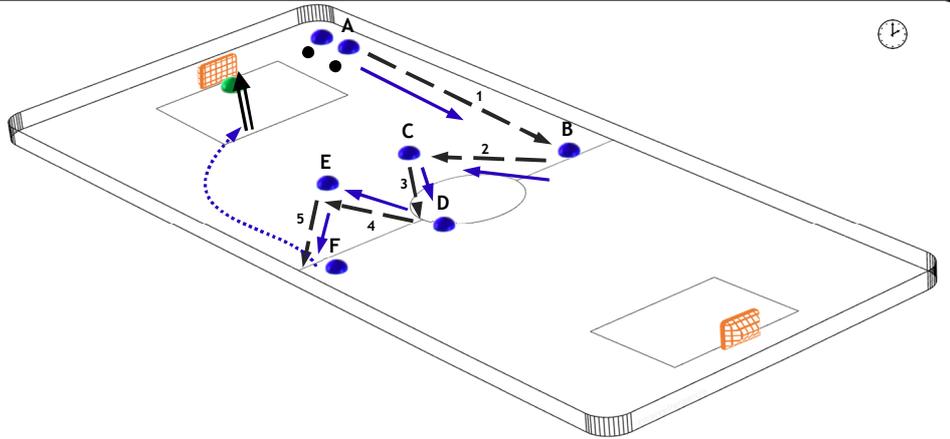
- Si no hay gol 1X1 a portería contraria



PORTE PRINCIPAL

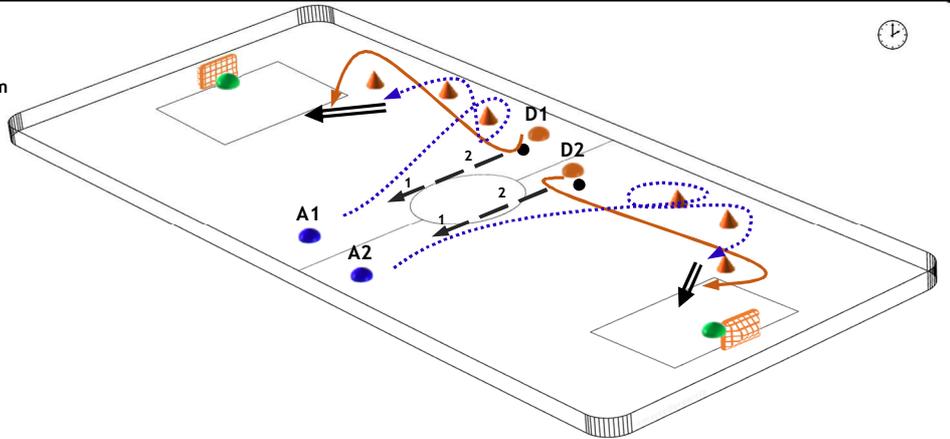
PASE Y VA CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B, y A ocupa el lugar de B
- B pasa a C, y B ocupa el lugar de C
- C pasa a D, y C ocupa el lugar de D
- D pasa a E, y D ocupa el lugar de E
- E pasa a F, y E ocupa el lugar de F
- F finaliza a portería



DOBLE 1X1

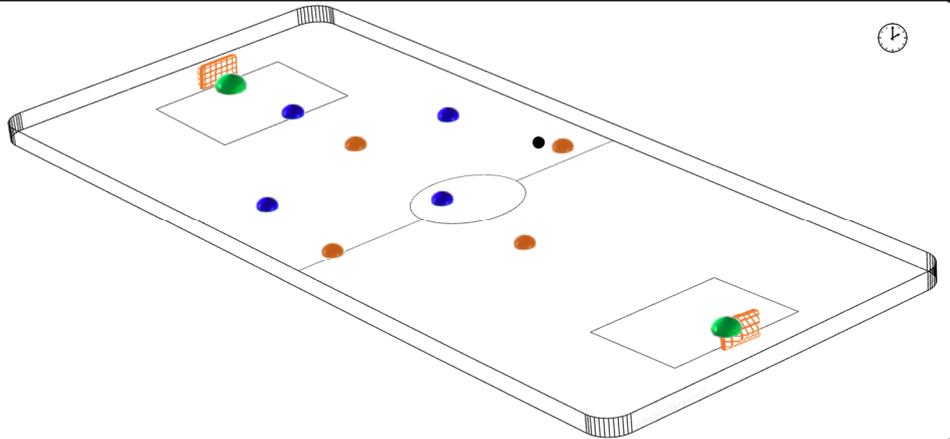
- D1 y D2 con bola hacen el pase para A1 y A2
- A1 y A2 con bola van a la zona de conos y hacen el slalom y D1 y D2 deben pasar por el cono antes de defender



FINAL

PARTIDO 4X4

- 2 partes de 5 minutos
- Marcaje de jugadores por toda la pista. Las marcas son fijas, los jugadores siempre tienen que coger el mismo jugador



COMENTARIO FINAL:

ALEVINES

CATEGORÍA: ALEVINES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

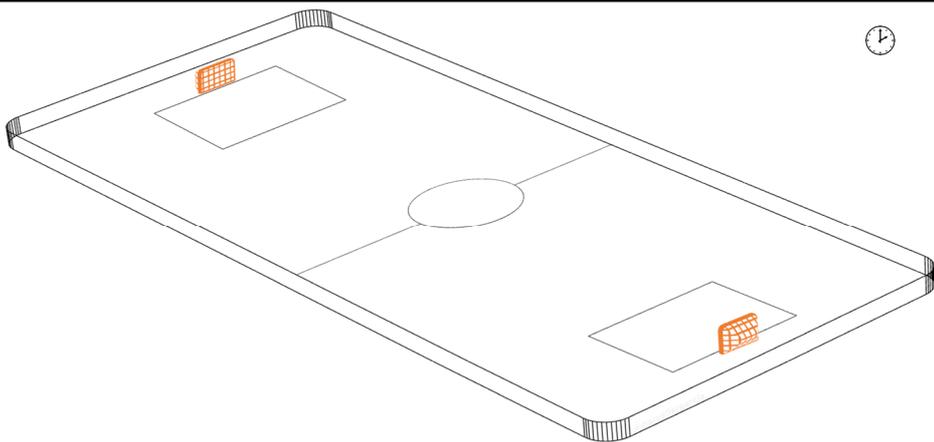
PREVIA/ACTIVACIÓN

PORTEROS

EJERCICIO 1: Partido de tenis

EJERCICIO 2: El portero está de espaldas y el entrenador en el punto de penalty. Cuando el entrenador pica al suelo el portero se gira y hace la parada (consensuar con el entrenador el tipo de técnica de parada)

EJERCICIO 3: El entrenador en el punto de penalty, un portero a cada lado de la portería, a su señal desplazamiento lateral + parada + desplazamiento lateral



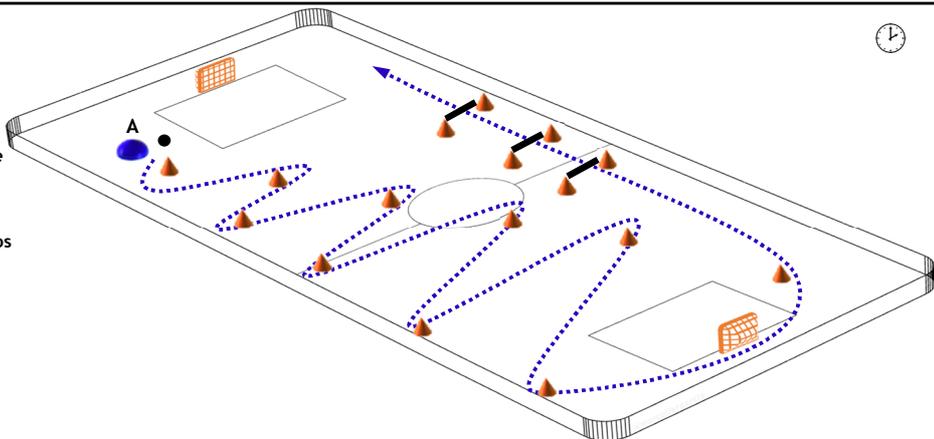
PARTE PRINCIPAL

TÉCNICA INDIVIDUAL

- Todos realizan 2 series de cada ejercicio:

1. Slalom sin frenar y sin stick
2. Slalom abrir-cerrar piernas
3. Slalom con rotación de stick por la espalda cambiado de mano
4. Slalom pasando el stick entre-piernas
5. Slalom con frenades laterales
6. Slalom sin frenar con conducción de bola tocando por los dos lados del stick
7. Slalom en cada cono pasar la bola entre las piernas (dribbling entre-piernas)
8. Slalom con conducción de bola con una mano izquierda
9. Slalom con conducción de bola con la mano derecha
10. Slalom con giros 360° en cada cono

Progresión: Con un jugador detrás portería para hace 2XP

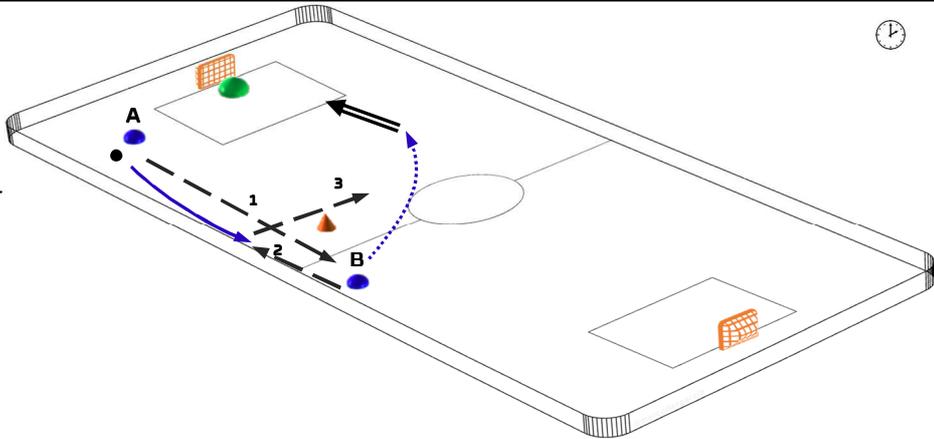


PASE POR BANDA + DOBLE PASE + PARED

- A pasa a B
- B devuelve a A
- A devuelve a B, B cruza pista y dispara

Progresión:

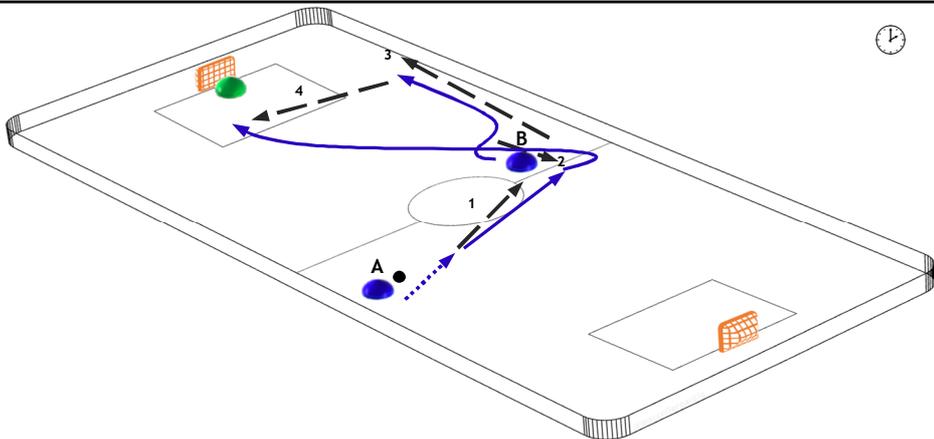
- Poner un jugador detrás de la portería para buscar un 2XP



FINAL

2X0

- A cruza la pista y pasa la bola a B
- B entra por el lateral y pasa por entrepiernas a A
- A realiza una finta y pasa la bola en paralelo por banda a B que corta y buscarà un 2XP



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: ALEVINES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

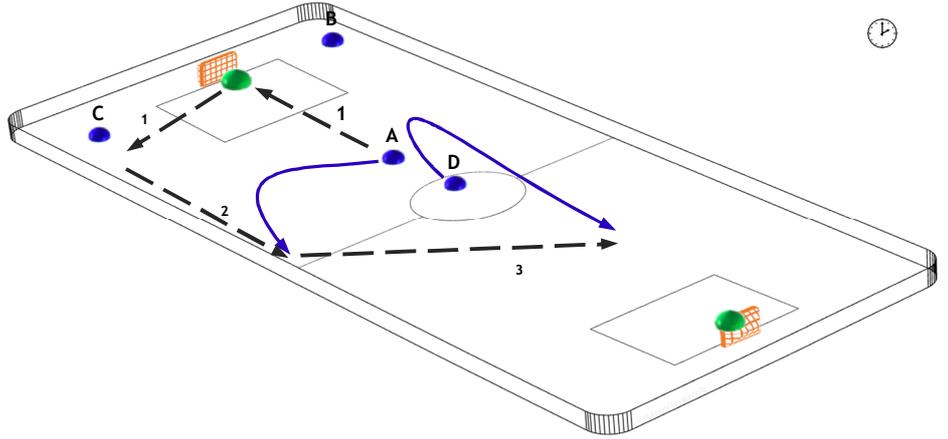
ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

CONTRAATAQUE CON PASE DE PORTERO SIN OPOSICIÓN

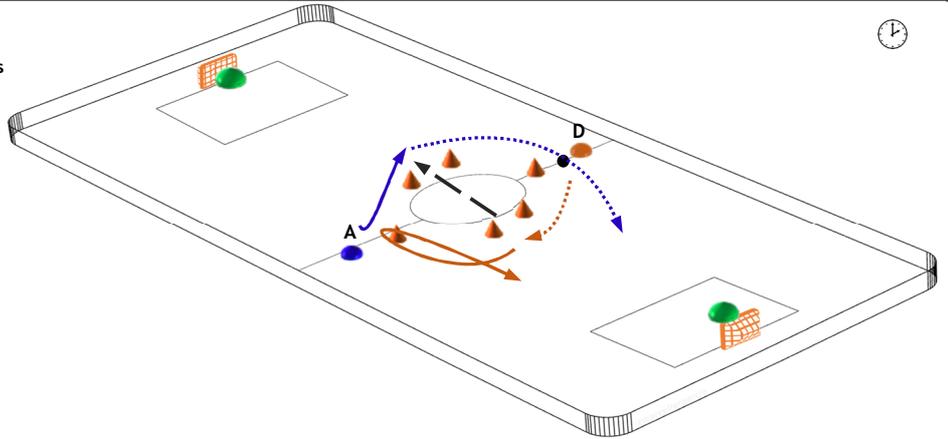
- A realiza un disparo a portería
- El portero tiene que pasar la bola a C o a B
- A va al lateral a recibir la bola de C
- D hace una finta para recibir bola adelantada de A y finalizar a portería



PARTE PRINCIPAL

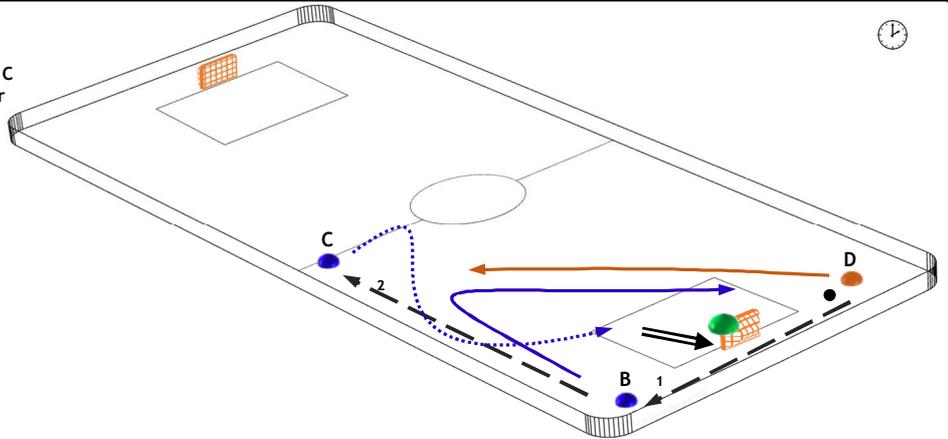
1X1 CON TOMA DE DECISIÓN

- D con bola y A sin bola patinan al mismo tiempo hasta los dos conos
- D pasa a A
- A con bola debe pasar por el exterior del cono y B dar la vuelta al cono



2X1 CON BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

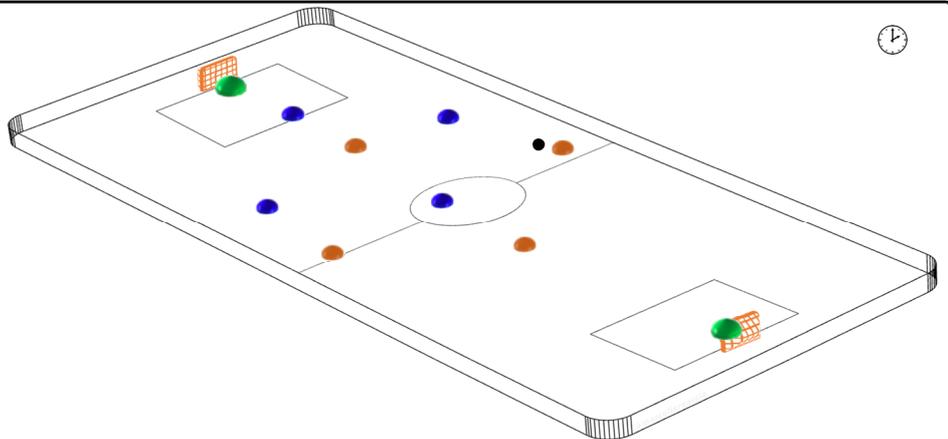
- D con bola pasa a B y D sale en diagonal para presionar a C
- B pasa a C y B hace el bloqueo y continuación para iniciar el 2X1



FINAL

PARTIDO 4X4

- 2 partes de 5 minutos
- Un equipo presiona toda la pista. El otro equipo defiende a 6,25. Una parte cada uno se alternan el tipo de defensa



COMENTARIO FINAL:

INFANTILES

CATEGORÍA: INFANTILES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

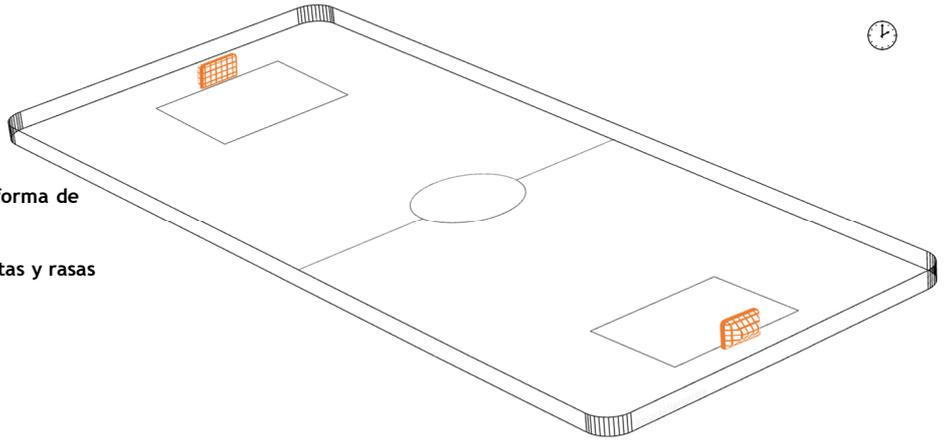
PORTEROS

- Movilidad de brazos y piernas

EJERCICIO 1: Juego de lucha de sumo

EJERCICIO 2: Desplazamiento frontales y laterales en forma de triángulo pasadas con el stick, rasas y altas

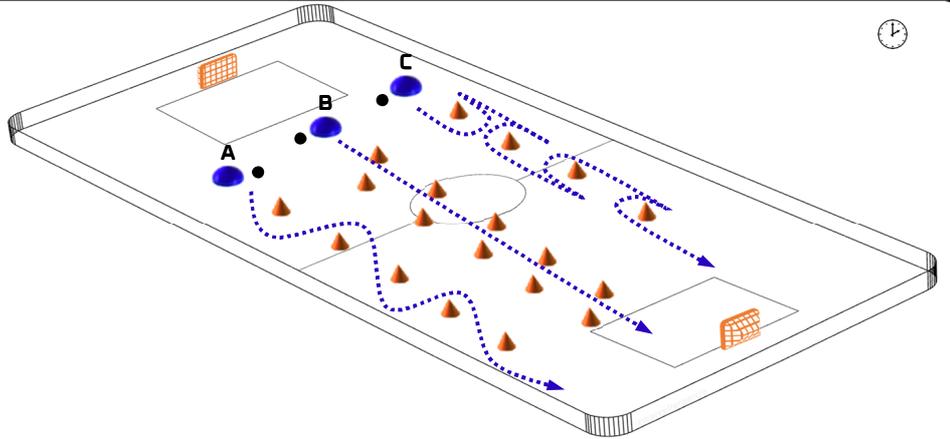
EJERCICIO 3: Pasadas con el stick, por ambos lados, altas y rasas



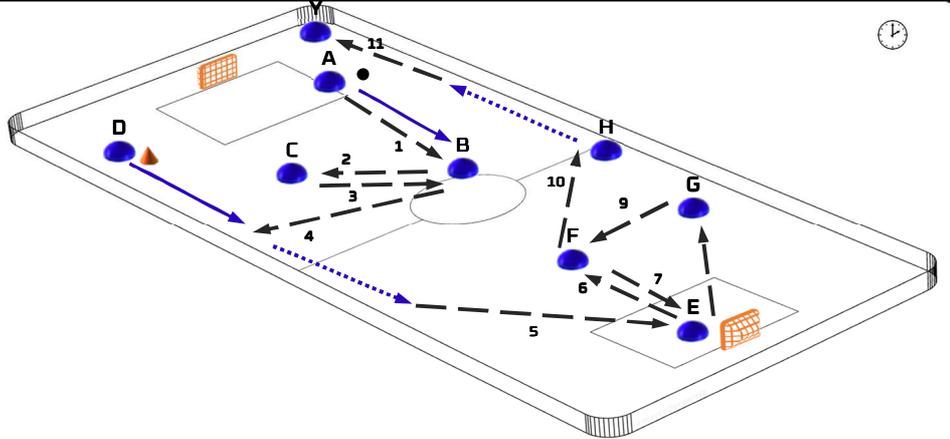
PARTE PRINCIPAL

TÉCNICA INDIVIDUAL

- A - Slalom, bola entre-piernas, bola por un lado y patines por otro lado
- B - Ganchos
- C - Frenada frontal, giros 360°



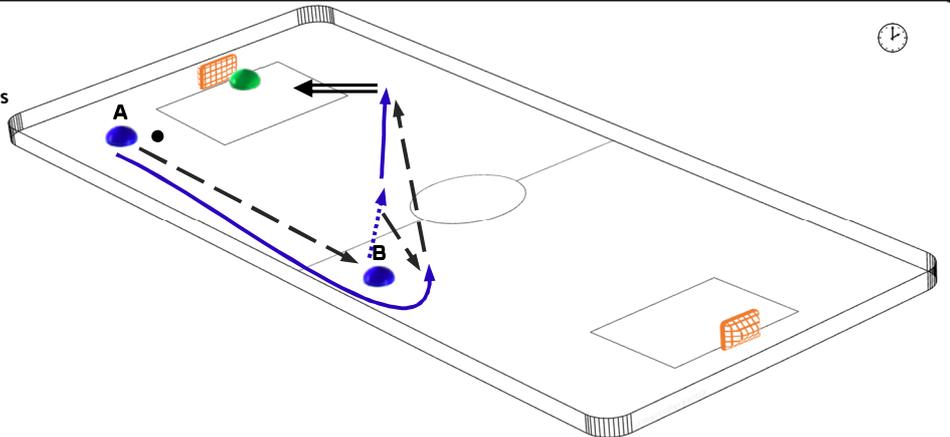
RUEDA DE PASE PARA TRABAJAR EL CONCEPTO DE PARED



FINAL

COMBINACIÓN DE PASES CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B
- B se desplaza a zona 9 y hace un pase entrepiernas a A. B continua hacia el centro
- A devuelve la bola a B, y B finaliza



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: INFANTILES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

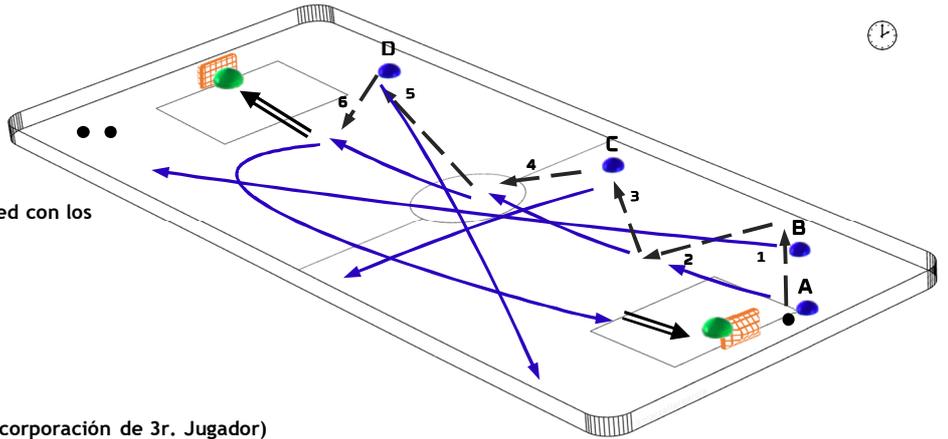
RUEDA DE PASES DE PARED CON FINALIZACIÓN

- A pasa a B y B devuelve a A
- B se desplaza a la esquina contraria
- A pasa a C y C devuelve a A
- C se desplaza al lado opuesto
- A pasa a D y D devuelve a A. A hace un 1XP
- D se desplaza a la esquina contraria
- A recoge una bola y repite los mismo pases de pared con los jugadores situado al lado opuesto

- A->B
- B->C
- C->D
- D->A

Progresión:

- Pase paralelo B->C. Finalización 2v2 + 3v2 (con incorporación de 3r. Jugador)



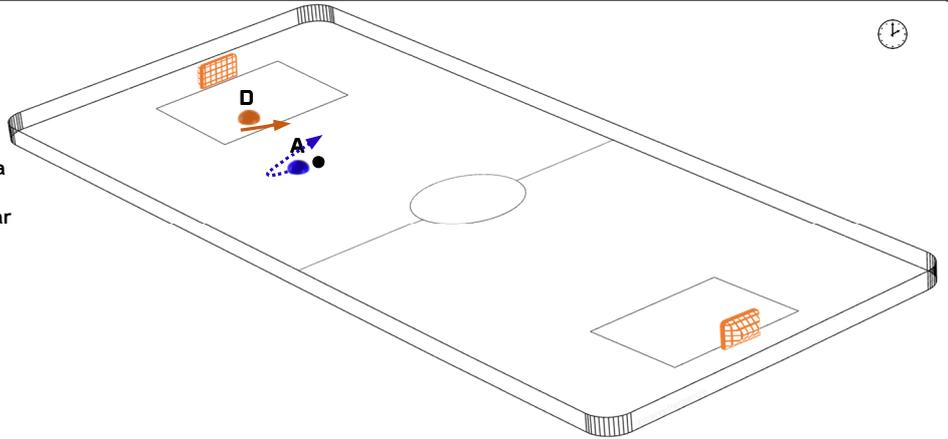
PARTE PRINCIPAL

1X1

A con stick
D sin stick

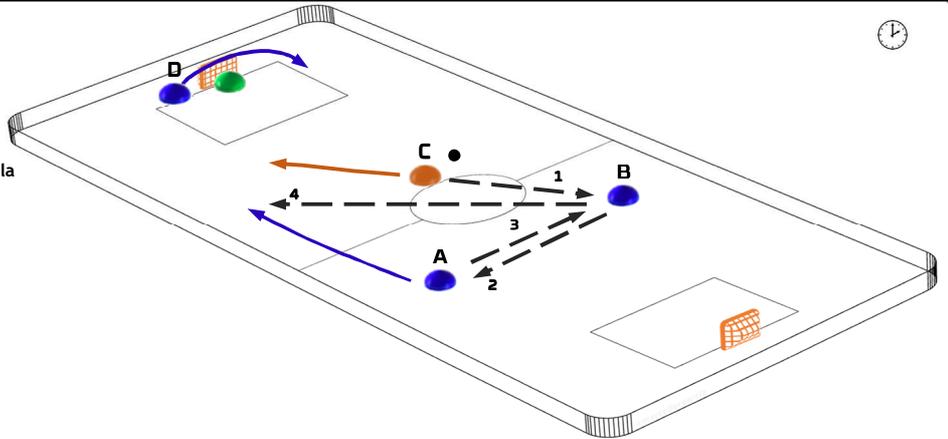
A, con cambio de ritmo, con frenadas y giros reversos tiene que chutar de arrastre sin entrar dentro del área

D con desplazamientos y con el cuerpo tiene que evitar que la bola llegue a portería



TRIÁNGULO DE PASES y 2X1 CON SALIDA DETRÁS DE LA PORTERÍA

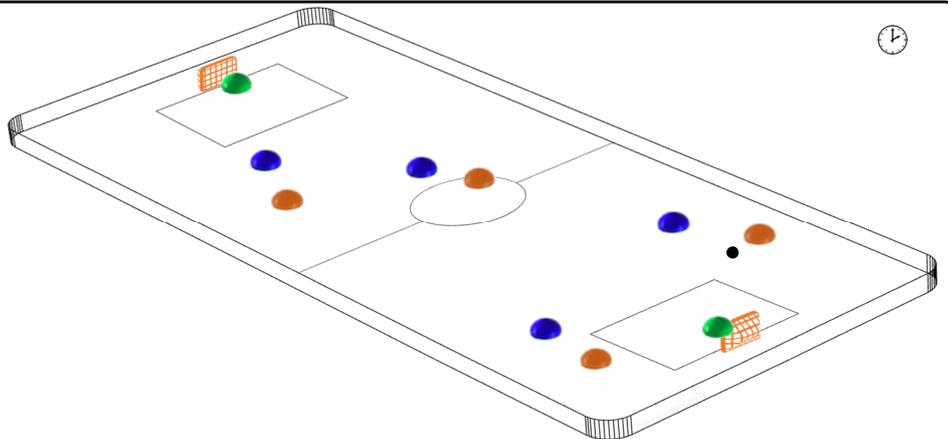
- C pasa a B y defiende
- B pasa a A
- A devuelve a B y realiza una entrada lateral
- B pasa a A con un pase de pared
- A realiza el 2x1 con el apoyo de D que sale de detrás de la portería



FINAL

PARTIDO

- 3 partEs de 5 minutos con presión a toda la pista



COMENTARIO FINAL:

JUVENILES

CATEGORÍA: JUVENILES

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

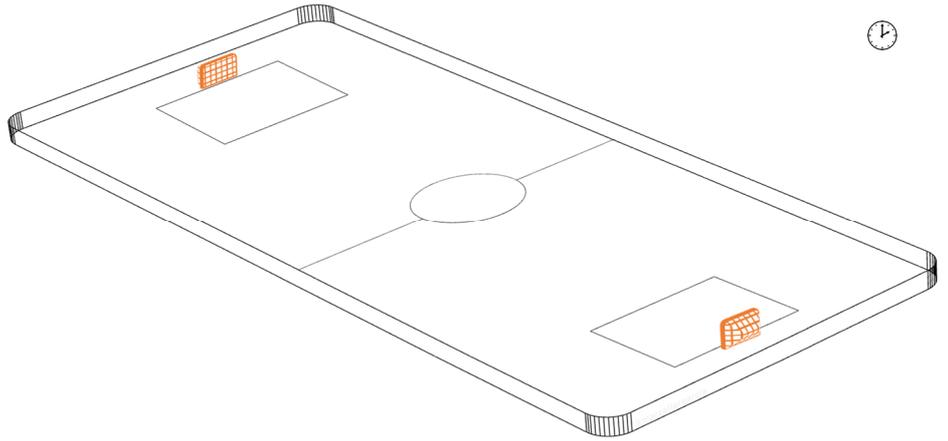
PREVIA/ACTIVACIÓN

PORTEROS

EJERCICIO 1: Competición 1X1 mediante un circuito

EJERCICIO 2: Bateria de 5 pelotas de tenis en diferentes posiciones, trabajo el desplazamiento y colocación

EJERCICIO 3: Con cuerdas puestas en los dos palos de la portería, para trabajar la colocación en diferentes posiciones



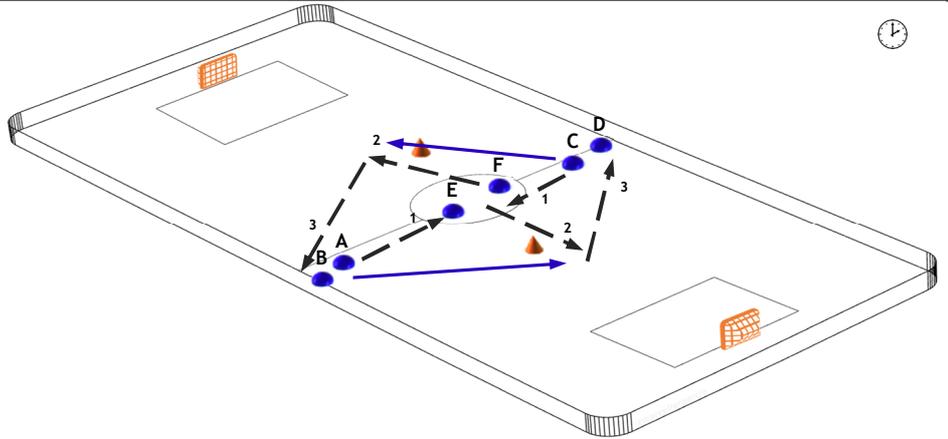
PARTE PRINCIPAL

RUEDA DE PASES CON PAREDES

- E y F se dan la espalda
- C y A pasan la bola a E y F
- E y F devuelven la bola pasado el cono y luego la pasan a B y D y vuelta a empezar

Progresión:

- Hacer lo mismo con doble pase

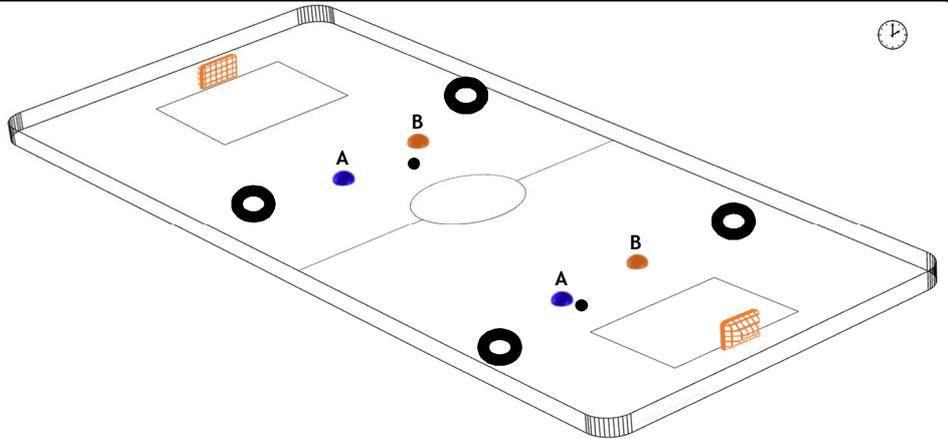


DUELOS 1X1 CON LEVANTAR Y PICAR

- Utilizaremos neumáticos
- Para conseguir gol, hay que levantar y picar para que la bola quede dentro del neumático

Progresión:

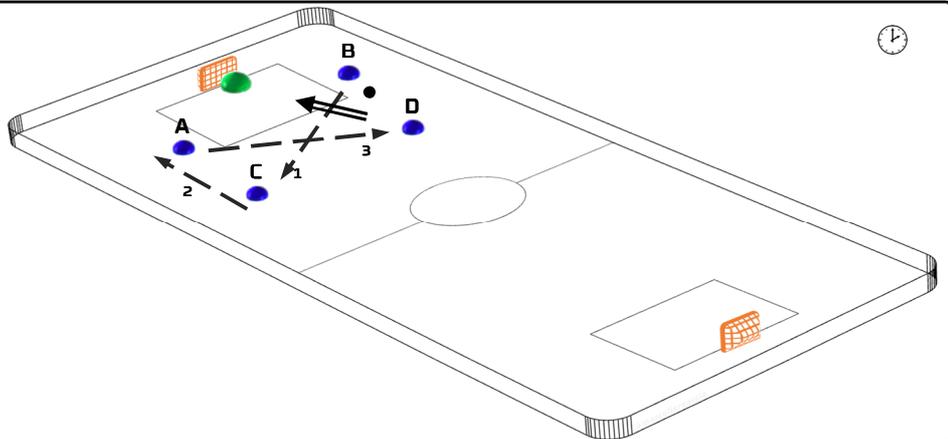
- Lo mismo ejercicio 2X2



FINAL

PASE Y VA CON FINALIZACIÓN - EJERCICIO POR AMBOS LADOS

B pasa a C
C pasa a A
A pasa a D
D remata



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: JUVENILES

FÍSICOS:

FECHA:

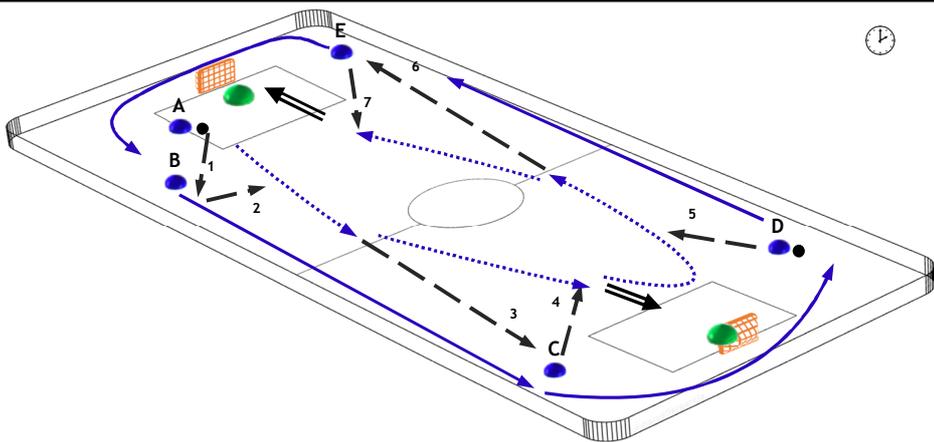
TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

- A pasa a B
- B pasa a A
- B va a ocupar el lugar de C
- A pasa a C
- C pasa a A, y A dribla
- C va a ocupar el lugar de D
- D pasa a A
- D va a ocupar el lugar de E
- A pasa a E
- E devuelve a A y A dribla
- E ocupa el lugar de A
- A ocupa el lugar de B

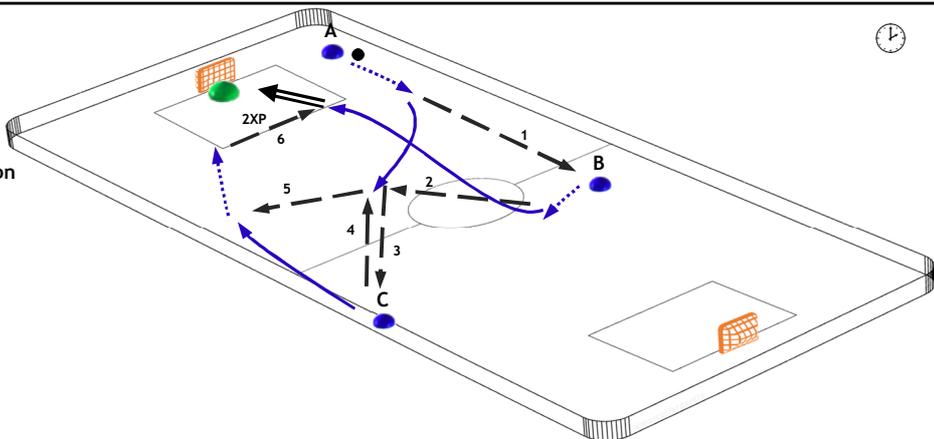


PARTE PRINCIPAL

COMBINACIÓN DE 3 JUGADORES CON PARED Y 2XP

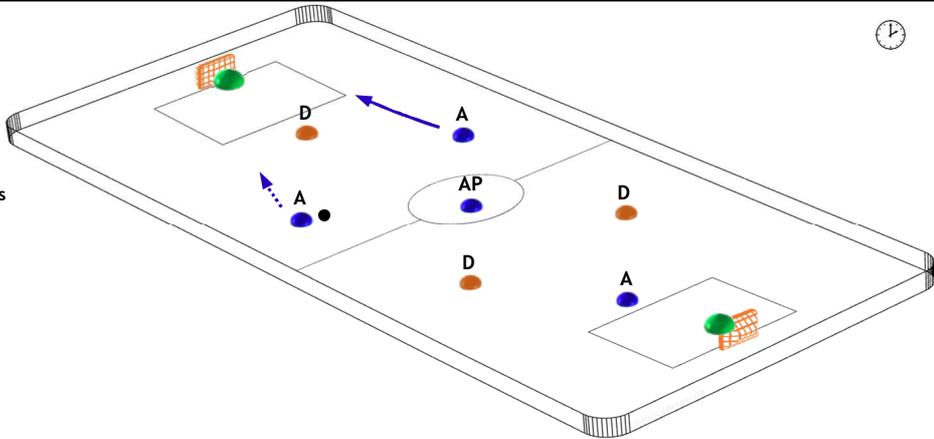
- A sale con bola y la pasa a B
- A se desplaza a zona 9
- B cruza la pista y devuelve la bola a A
- B finta y se desplaza a la zona de portería
- A pasa a C y C devuelve a A que hace una pared con C que entra por el lateral
- C hace una entrada lateral con opción de pase a B

- A->B
- B->C
- C->A



POSESIÓN DE BOLA Y FINALIZACIÓN 2X1 POR EQUIPOS

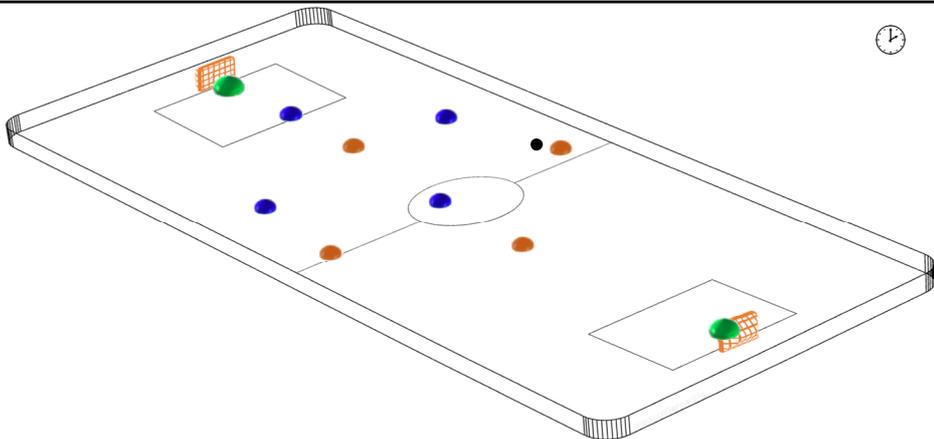
- A y A hacen un 2X1 contra D
- Si D recupera la bola, la pasa a su equipo D de la otra media pista y se inicia otro 2X1 de D contra A
- AP hace de pivot y da apoyo y ayudas en líneas de pase al equipo A
- Cuando se realiza el 2X1 de D contra A, la D de la otra media pista se desplaza al centro para dar apoto y ayudas



FINAL

PARTIDO 4X4

- 3 partes de 5 minutos
- Cada jugador de cada equipo solo puede marcar un gol. Para marcar el siguiente gol debe hacerlo algun jugador que no haya marcado



COMENTARIO FINAL:

JUNIORS

CATEGORÍA: JUNIOR

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

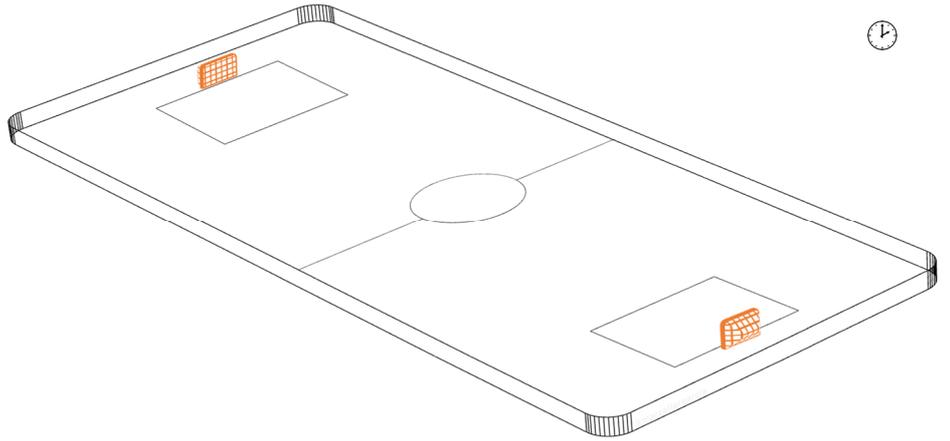
PREVIA/ACTIVACIÓN

PORTEROS

EJERCICIO 1: Competición 1X1 mediante un circuito

EJERCICIO 2: Batería de 5 pelotas de tenis en diferentes posiciones, trabajo el desplazamiento y colocación

EJERCICIO 3: Los dos porteros se hacen pases frontales en un lateral del área. A la señal del entrenador, el portero que tenga la bola va al punto de penalty y lanza a portería, y el otro portero va a la portería a detener el lanzamiento



PARTE PRINCIPAL

RUEDA DE PASES CON GRUPOS DE 4 JUGADORES

Primera Progresión

- Jugadores exteriores estáticos y jugadores interiores dinámicos, alternando pase de pala y cuchara

Segunda Progresión

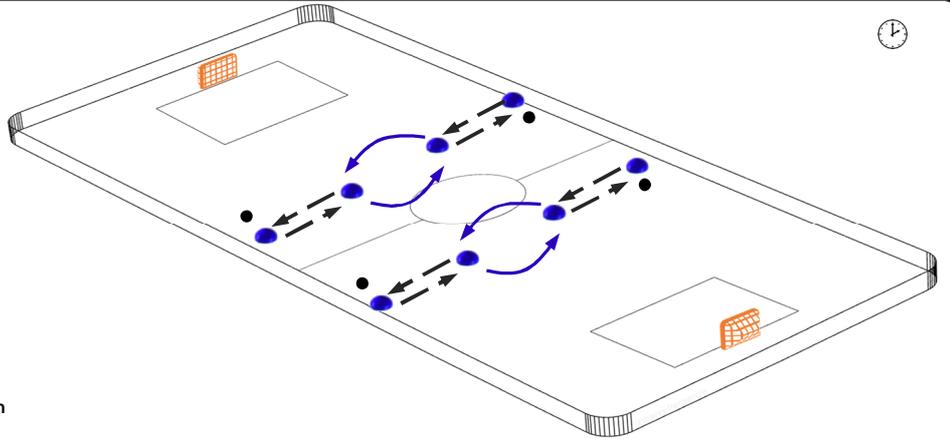
- Jugadores exteriores estáticos y jugadores interiores dinámicos. Los jugadores interiores controlan el pase de los jugadores exteriores y hacen un pase de 'dejada' entrepiernas

Tercera Progresión

- Después del doble pase, cambio de jugadores exteriores por jugadores interiores

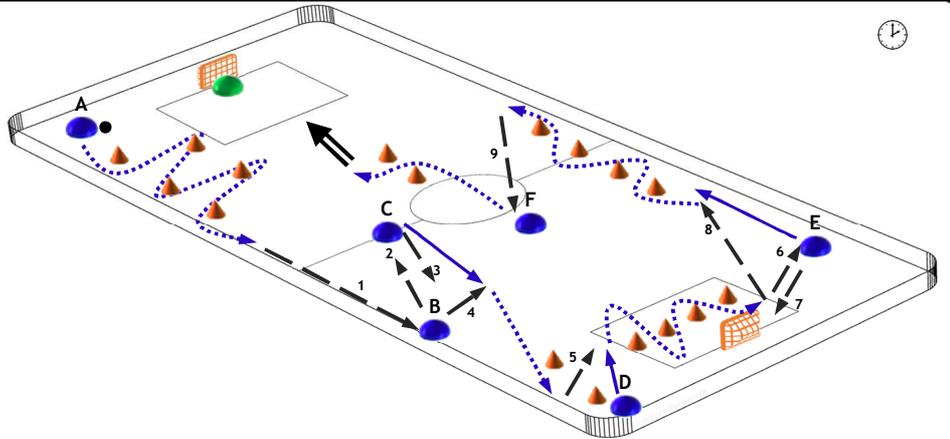
Cuarta Progresión

- Los jugadores interiores cuando reciben bola se desplazan al otro lado y hacen un doble pase



CIRCUITO CON FINALIZACIÓN DE DISPARO

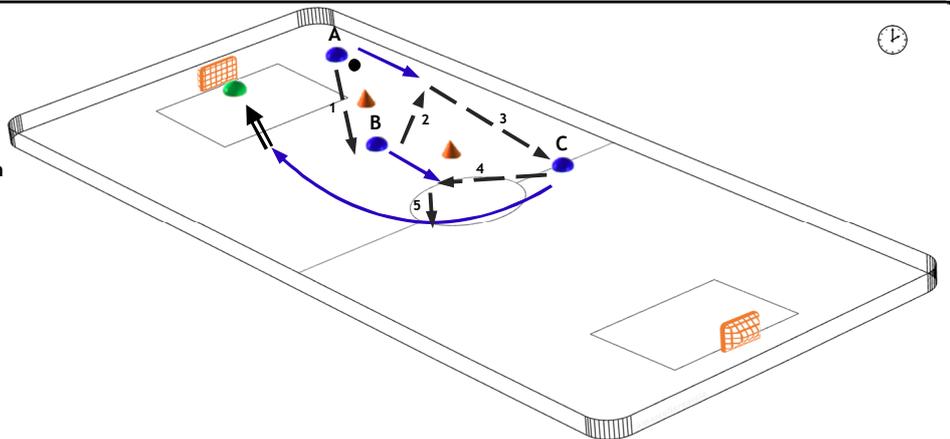
Después de cada acción, cada jugador ocupa el lugar del jugador que le precede finalizando F con un lanzamiento



FINAL

PASES DE PARED CON FINALIZACIÓN DE DISPARO

- A pasa a B y continua por el lateral
- B devuelve el pase a A, y B se desplaza a zona 9
- A pasa a C y A ocupa el lugar de B
- C controla la bola y pasa a B
- B devuelve la bola al primer toque y C finaliza con un disparo exterior
- B ocupa el lugar de C y C ocupa el lugar de A



COMENTARIO FINAL:

CATEGORÍA: JUNIOR

FÍSICOS:

FECHA:

TEC-TAC:

ENTRENADOR:

OBJETIVOS:

PREVIA/ACTIVACIÓN

COMBINACIONES DE PASES CON FINALIZACIÓN EN AMBAS PORTERÍAS

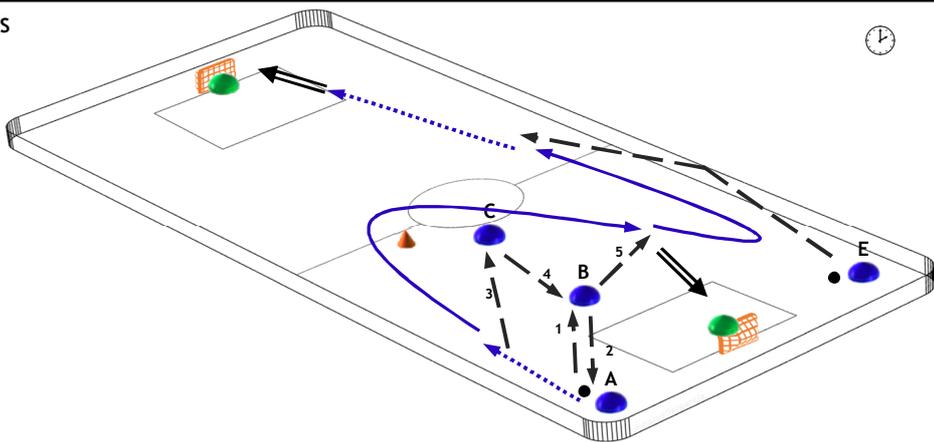
- A pasa a B y B devuelve la bola a A
- A pasa a C y A se desplaza hasta el cono para realizar un cambio de dirección
- C pasa a B y B pasa a A que finaliza a portería

Rotaciones:

- A->B
- B->C
- C->A

Progresión:

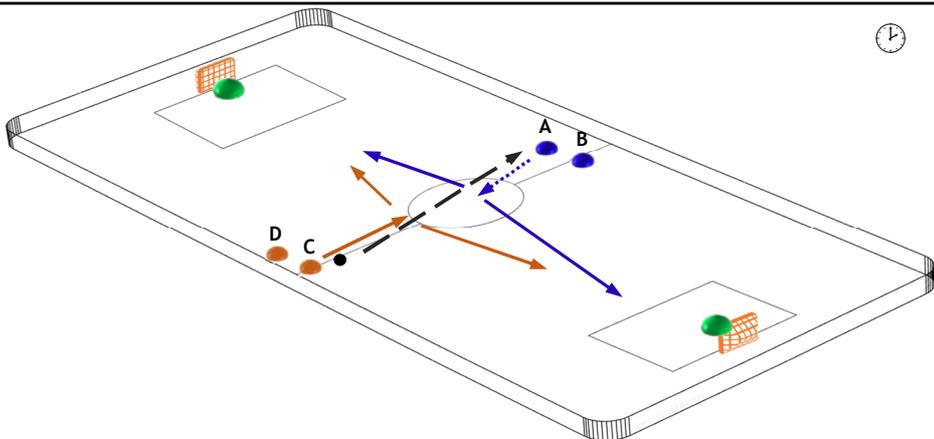
Después de finalizar, A recibe pase por banda del entrenador y finaliza con dribbling en la otra portería



PARTE PRINCIPAL

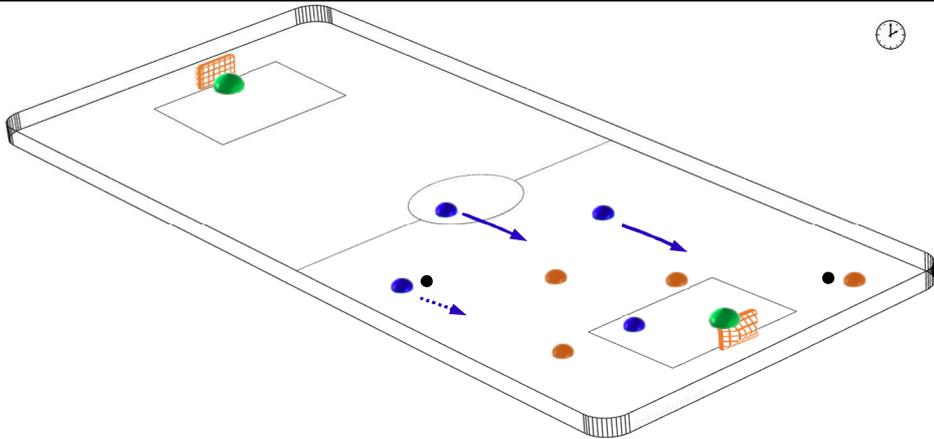
RUEDA DE CONTRAATAQUES 1X1, 2X2, 3X3, 4X4

- C pasa a A y ambos jugadores se desplazan dentro de la circunferencia de media pista
- C va a presionar y A decide que portería atacar
- Si hay gol, se acaba la jugada. Si no hay gol, el jugador C coge la bola y ataca la portería contraria
- Si C hace gol, se acaba la jugada. Si C no hace gol, el primer jugador que coge bola tiene que hacer un pase a al siguiente jugador de las dos fila existentes, y estos atacan la portería contraria. Al mismo tiempo el siguiente jugador de la fila contraria defenderá con el jugador que ya estaba defendiendo realizando un 2X2.
- Si hay gol, realizamos la misma secuencia con un 3X3 y un 4X4



PRESSIONAR LA SALIDA DE BOLA

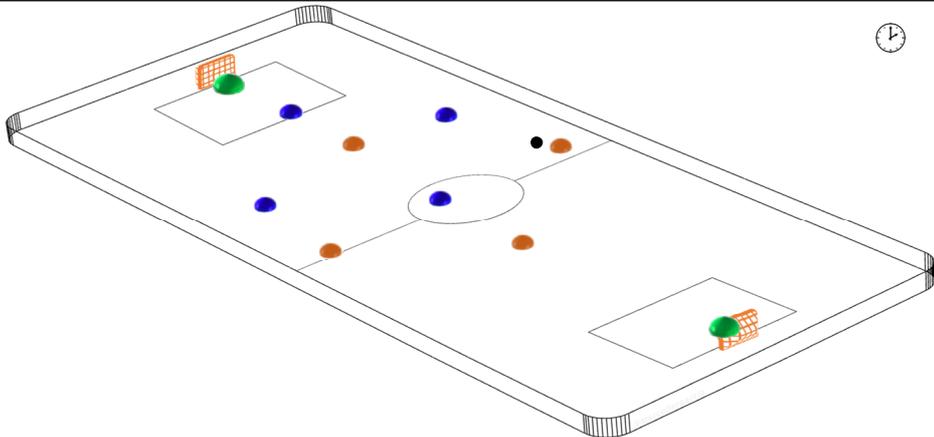
- Iniciamos el ejercicio con un 4X3
- Al finalizar el ataque, los equipos cambian de rol
- El equipo azul debe presionar la salida de bola y sus jugadores se situaran por delante de los jugadores atacantes
- El equipo atacante realizará una salida de presión



FINAL

PARTIDO 4X4

- 3 partes de 5 minutos
- No se puede recibir la bola en estático



COMENTARIO FINAL:

