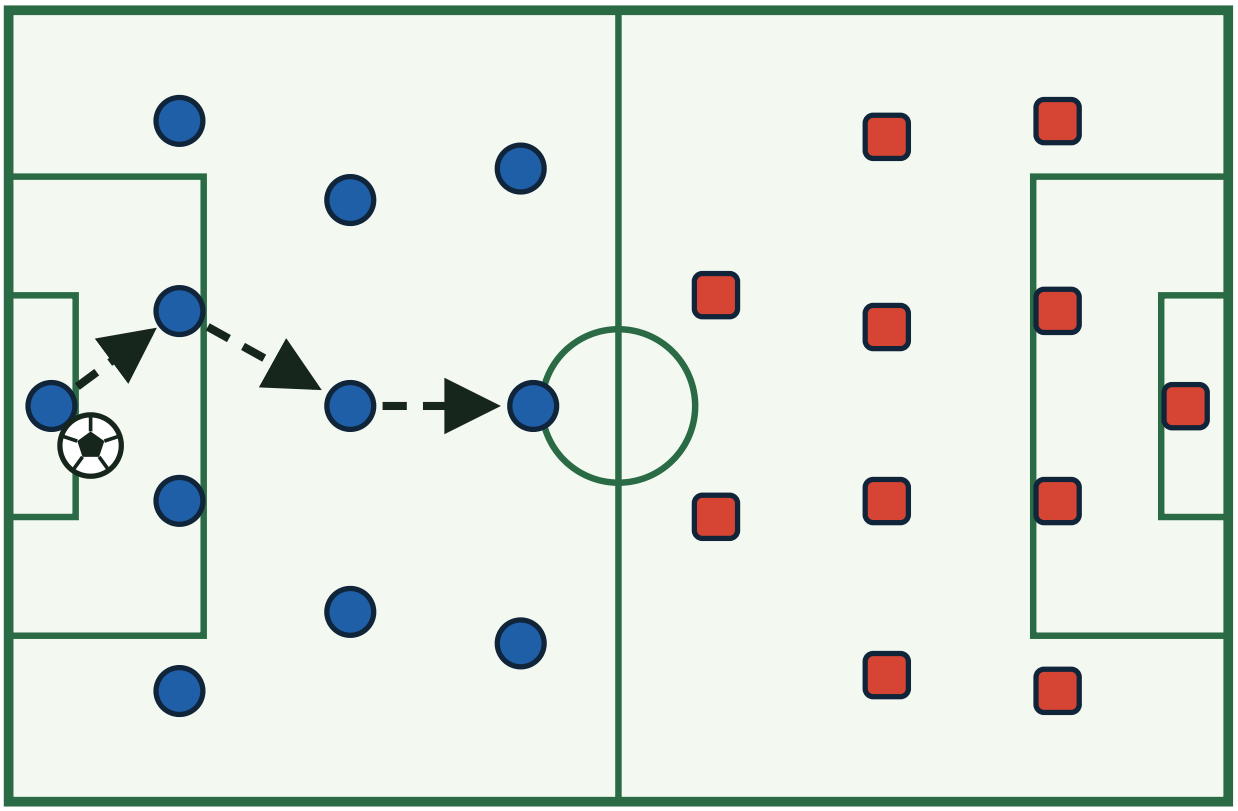
CUADERNO DEL MÍSTER

Fútbol 11 · Aficionado

La temporada completa, sesión a sesión



108	36	3
sesiones de 90 minutos	semanas de temporada	sesiones por semana

OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES

1 Pase raso 4
2 Posición de partida y distancias 8
3 Finalizar y córner en contra 12
4 Control orientado 17
5 El modelo con balón 21
6 Finalizar y córner en contra 25
7 Recibir de espaldas y girarse 30
8 El modelo sin balón 34
9 Finalizar y córner en contra 38
10 Recibir de espaldas y girarse 43
11 Superar la primera línea 47
12 Finalizar y córner corto 51
13 Pase raso 56
14 Progresar con el tercer hombre 60
15 Finalizar y córner corto 64
16 Control orientado 69
17 Jugar entre líneas 73
18 Finalizar y córner corto 77
19 Pase largo 82
20 Partido del bloque 86
21 Finalizar y córner corto 90
22 Centro y remate 95
23 Llegar al área con tres 99
24 Finalizar y falta lateral con señal 103
25 Tiro a puerta 108
26 Llegar en superioridad 112
27 Finalizar y falta lateral con señal 116
28 Regate y 1 contra 1 121
29 Aislar al que encara 125
30 Finalizar y falta lateral con señal 129
31 Tiro a puerta 134
32 Partido del bloque 138
33 Finalizar y falta lateral con señal 142
34 Control orientado 147
35 Apretar juntos al perder 151
36 Finalizar y córner en contra 155
37 Conducción 160
38 La contra con tres 164
39 Finalizar y córner con bloqueo 168
40 Pase largo 173
41 Replegar y cerrar el centro 177
42 Finalizar y córner en contra 181
43 Tiro a puerta 186
44 Partido del bloque 190
45 Finalizar y córner con bloqueo 194
46 Pase raso 200
47 Recordar el modelo con balón 204
48 Finalizar y falta frontal en contra 208
49 Defender el 1 contra 1 213
50 El disparador 217
51 Finalizar y córner en contra 221
52 Anticipar e interceptar 226
53 La trampa 230
54 Finalizar y falta frontal en contra 234
55 Defender el 1 contra 1 239
56 Partido del bloque 243
57 Finalizar y córner en contra 247
58 Remate de cabeza 252
59 Defender el área 256
60 Finalizar y córner en contra 260
61 Anticipar e interceptar 265
62 Juntos y cerrando el centro 269
63 Finalizar y falta frontal en contra 273
64 Defender el 1 contra 1 278
65 Lateral y extremo juntos 282
66 Finalizar y córner en contra 286
67 Control de balones aéreos 291
68 Partido del bloque 295
69 Finalizar y falta frontal en contra 299
70 Control de balones aéreos 304
71 El destinatario del balón largo 308
72 Finalizar y córner con bloqueo 312
73 Pase largo 317
74 Rodear el balón largo 321
75 Finalizar y córner corto 325
76 Conducción 330
77 El desmarque y el pase 334
78 Finalizar y córner con bloqueo 338
79 Tiro a puerta 343
80 Partido del bloque 347
81 Finalizar y córner corto 351
82 Control orientado 356
83 Bajar el ritmo 360
84 Finalizar y falta lateral con señal 364
85 Recibir de espaldas y girarse 369
86 Arriesgar con orden 373
87 Finalizar y falta frontal en contra 377
88 Defender el 1 contra 1 382
89 Defender con uno menos 386
90 Finalizar y falta lateral con señal 390
91 Tiro a puerta 395
92 Partido del bloque 399
93 Finalizar y falta frontal en contra 403
94 Control orientado 408
95 El plan del partido 412
96 Finalizar y córner con bloqueo 416
97 Tiro a puerta 421
98 Repartir los minutos 425
99 Finalizar y falta lateral con señal 429
100 Pase raso 434
101 Preparar el partido 438
102 Finalizar y córner en contra 442
103 Regate y 1 contra 1 447
104 Partido de fin de temporada 451
105 Finalizar y saque de banda largo 455
106 Pase raso 460
107 Posición de partida y distancias 464
108 Finalizar y córner corto 468

VOLVER SIN LESIONES

Semana 1 · 3 sesiones de 90 minutos · partido el fin de semana

OBJETIVO DE LA SEMANA

Volver a jugar tras el verano sin picos de carga, medir el esprín de 30 m y colocar al equipo en su sistema de partida.

Acción individual de la semana (días 1 y 3): pase raso. **Acción colectiva (día 2):** posición de partida y distancias.

1 · SESIÓN 1 · PASE RASO

Día 1 · con balón. Pasar raso y firme. Usar las dos piernas. Juego: partido de reencuentro.

2 · SESIÓN 2 · POSICIÓN DE PARTIDA Y DISTANCIAS

Día 2 · el más físico. El equipo junto en 1-4-3-3, con y sin balón. Fuerza: circuito de la fase A, técnica con poca carga. Físico: prueba de esprín de 30 metros.

3 · SESIÓN 3 · FINALIZAR Y CÓRNER EN CONTRA

Día 3 · prepartido. Finalizar: pared y tiro. Balón parado: córner en contra. Acción de la semana: pase raso.

QUÉ VAMOS A OBSERVAR

- Quién llega en forma y quién no (esfuerzo y bienestar).
- Quién se queja de isquiotibiales o de ingle.
- Cómo se coloca el equipo sin consignas.

ESTA SEMANA NO SE TRABAJA

- Presión alta organizada.
- Jugadas de balón parado a favor.

Pretemporada de adultos: el que no ha hecho nada en verano hace la mitad de las series de fuerza esta semana. Si el fin de semana no hay partido, el día 3 se juega un amistoso de 2 × 30 minutos en lugar del balón parado.

SESIÓN 1

Día 1 · con balón · acción individual

90 MINUTOS 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

OBJETIVO GENERAL

Pase raso

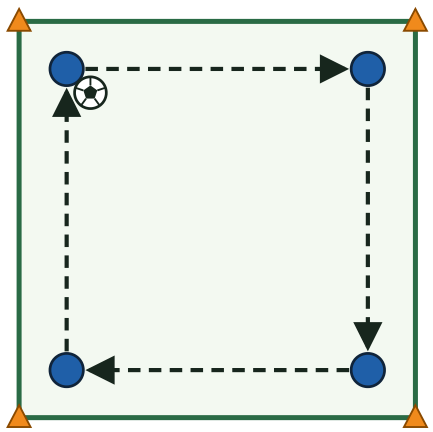
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Pasar raso y firme.**
- **Usar las dos piernas.**
- **Juego: partido de reencuentro.**

CALENTAMIENTO · RUEDA DE PASES

Rueda en cuadrado

10'



Rueda en cuadrado: pasa y ocupa el sitio al que has pasado

Movilidad articular en carrera suave (tobillos, rodillas, cadera y hombros), 3 minutos. Después, rueda en cuadros de 14 × 14 m, 4 o 5 por cuadro.

DESARROLLO · 6'

1. Pase al siguiente y ocupas su sitio.
2. A la voz de «cambio», se invierte el sentido.
3. Desde el minuto 4, un segundo balón.

VARIANTES

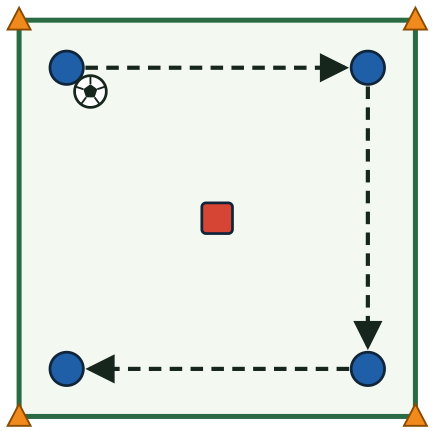
Variante 1 · 2' Dos balones a la vez.

Variante 2 · 2' A 1 toque.

TAREA 1 · RONDO

Rondo 4 contra 1

12'



Cuadro de 7 × 7 m: 4 contra 1

Cuadros de 7 × 7 m, uno por cada 5 jugadores: cuatro por los lados y uno dentro.

DESARROLLO · 6'

1. Los 4 se mueven por su lado para que siempre haya dos pases.
2. A 1 toque; 2 solo para orientar el control.
3. Quien pierde el balón o lo saca del cuadro pasa al centro.
4. **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

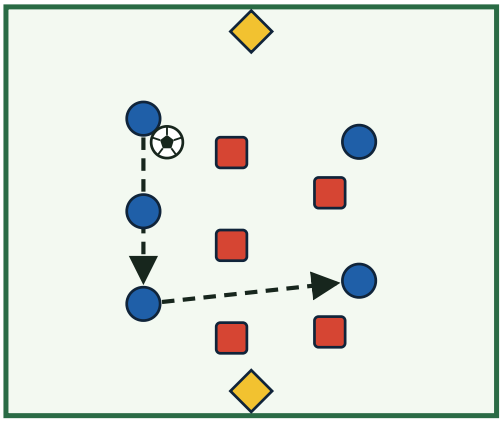
Variante 1 · 3' Un defensor más: 4 contra 2 en el mismo cuadro.

Variante 2 · 3' A 1 toque; quien saca el balón del cuadro entra al centro.

TAREA 2 · POSESIÓN

Posesión con comodines

15'



Cuadro de 30 × 25 m: 5 contra 5 y 2 comodines

Cuadro de 30 × 25 m: 5 contra 5 y 2 comodines que juegan con quien tiene el balón.

DESARROLLO · 9'

1. El equipo con balón juega con los comodines.
2. 10 pases seguidos son un punto; los comodines, a 1 toque.
3. Al perder el balón, se aprieta 5 segundos.
4. Series de 3 minutos.
5. **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

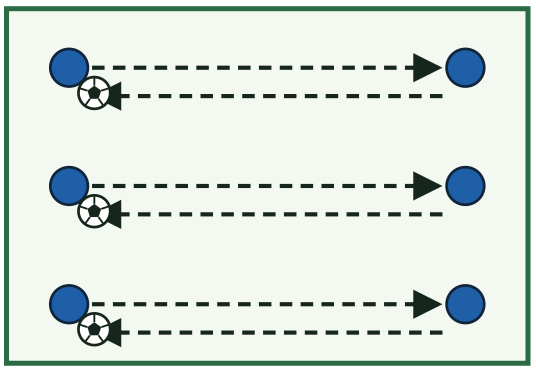
Variante 1 · 3' Los comodines, a 1 toque.

Variante 2 · 3' Sin comodines: igualdad numérica.

TAREA 3 · PASE RASO

Pase con puerta por parejas

18'



Parejas a 12-15 m: pase raso y firme, ida y vuelta

Parejas a 12-15 m con una puerta de conos de 1 m entre los dos.

DESARROLLO · 10'

1. Pase raso por la puerta; el compañero controla con la pierna lejana y devuelve.
2. Cada minuto, cambia la pierna que pasa.
3. Desde el minuto 3, a 1 toque.
4. Quien falla la puerta hace un pase extra.
5. **Por puestos:** centrales y pivote, pase tenso entre líneas; laterales y extremos, pase al pie del que llega.

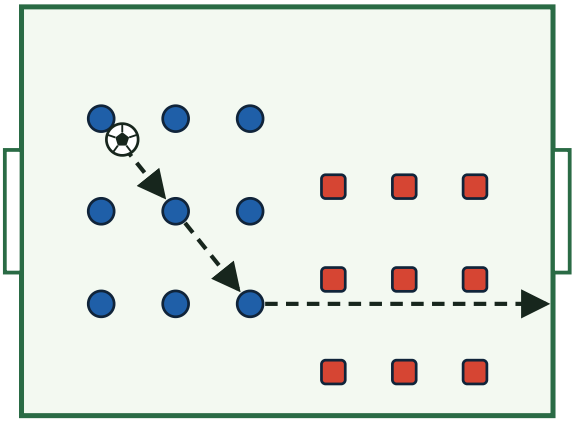
VARIANTES

Variante 1 · 4' Con la pierna menos buena.
Variante 2 · 4' A 1 toque y 5 metros más lejos.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

9 contra 9 de reencuentro

25'



Campo de 65 × 50 m: 9 contra 9 más los porteros

Campo de 65 × 50 m con porterías de fútbol 11 y porteros. Sin consignas.

DESARROLLO · 13'

1. Rondas de 5 minutos con 2 de descanso: la primera semana, sin rondas largas.
2. El entrenador no corrige: mira y anota.
3. En cada ronda cambian 3 jugadores de puesto.

VARIANTES

Variante 1 · 6' Última ronda libre: mira quién llega en forma y quién no.
Variante 2 · 6' El gol vale doble si antes hay 5 pases rasos seguidos.

Con 14: 6 contra 6 en 50 × 40 m. **Con 10 o menos:** 4 contra 4 más los porteros en 40 × 30 m.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Estiramientos por parejas

10'

Por parejas, en el sitio.

DESARROLLO · 5'

1. Isquios, cuádriceps, gemelos y aductores: unos 20-30 segundos cada uno.
2. El compañero ayuda a mantener el equilibrio, sin empujar.
3. Respiración lenta durante cada estiramiento.
4. **Feedback · 3'.** Di en una frase la acción de la semana (pase raso) y nombra a dos jugadores que la hayan hecho bien hoy.

VARIANTES

Variante 1 · 2' Lo guía un jugador elegido por el grupo.

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

En el partido modificado, anota quién llega peor de forma y en qué puesto rinde cada uno. Pásalo a la hoja del bloque. Apunta quién ha venido. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Todo va en la hoja de carga y bienestar.

LEYENDA: equipo con balón · rival · comodín · cono · pase · conducción · presión · carrera sin balón · balón

SESIÓN 2

Día 2 · el más físico · acción colectiva

90 MINUTOS 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

OBJETIVO GENERAL

Posición de partida y distancias

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **El equipo junto en 1-4-3-3, con y sin balón.**
- **Fuerza: circuito de la fase A, técnica con poca carga.**
- **Físico: prueba de esprín de 30 metros.**

CALENTAMIENTO · FUERZA

Circuito de fuerza

15'

Movilidad y carrera suave, 4 minutos. Circuito en parejas (fase A, técnica con poca carga): dos vueltas, una serie por estación y vuelta. Técnica antes que cantidad; con dolor, no se hace.

DESARROLLO · 12'

ESTACIÓN	CUÁNTO	CLAVE
Sentadilla con balón medicinal	2 × 8	talones en el suelo, rodillas en la línea de los pies
Peso muerto rumano con goma	2 × 8	espalda recta, la cadera va atrás
Nórdico con compañero	2 × 4	bajar lo más despacio posible
Copenhague, nivel 1	2 × 6 por lado	de lado, rodilla de arriba sobre el banco o el compañero
Plancha frontal	2 × 30 s	cuerpo recto
Salto y caída a una pierna	2 × 4 por pierna	caer quieto dos segundos

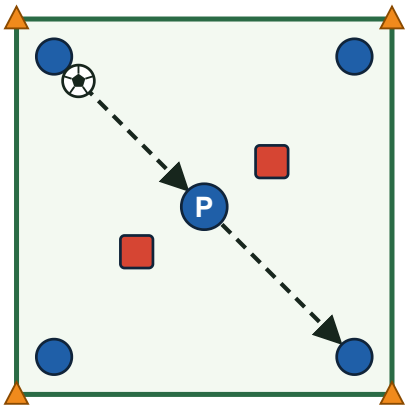
VARIANTES

Variante 1 · 3' Segunda vuelta por parejas: uno hace el ejercicio y el otro mira y corrige la técnica.

TAREA 1 · RONDO

Rondo con pivote

10'



Cuadro de 12 × 12 m: 4 fuera y un pivote (P) contra 2

Cuadros de 12 × 12 m: cuatro por fuera y un pivote dentro, contra dos.

DESARROLLO · 6'

1. El balón pasa por el pivote antes de cambiar de lado.
2. El pivote recibe de lado, mirando ya al lado contrario.
3. Cambio de pivote cada 2 minutos.

VARIANTES

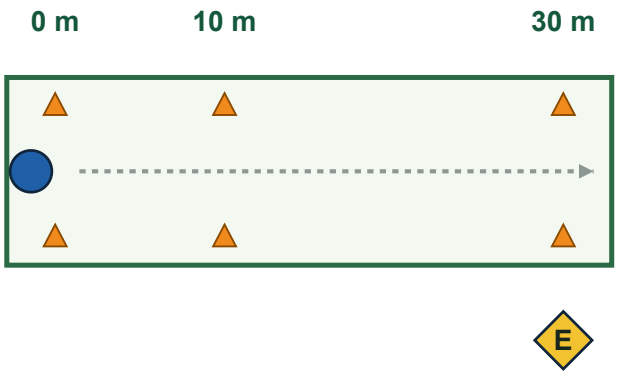
Variante 1 · 2' El pivote juega a 1 toque.

Variante 2 · 2' Entra un tercer defensor que solo puede marcar al pivote.

TAREA 2 · PRUEBA DE ESPRÍN

Prueba de esprín de 30 metros

15'



Esprín de 30 m: conos a 0, 10 y 30 m; E, el entrenador con el cronómetro

Conos a 0, 10 y 30 metros. Cronómetro a mano. Dos intentos por jugador con descanso completo.

DESARROLLO · 9'

1. Calentamiento con dos aceleraciones progresivas.
2. Salida de pie, sin señal: el tiempo arranca con el primer movimiento.
3. Se anota el mejor de los dos intentos (y el paso por los 10 metros si hay dos cronómetros).
4. Mientras esperan, rondo suave.

VARIANTES

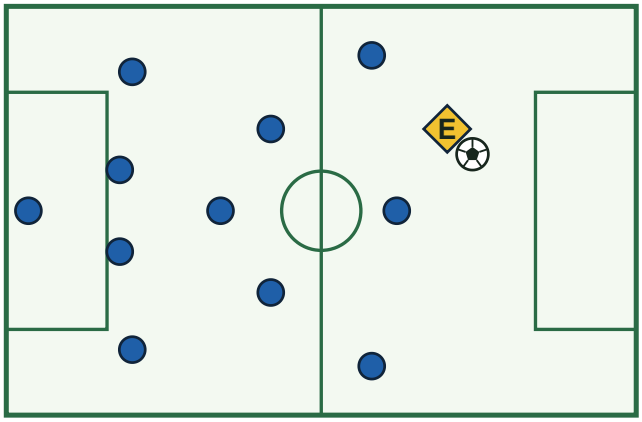
Variante 1 · 3' Salida de espaldas, con giro.

Variante 2 · 3' Esprín con balón: conducción de 30 metros.

TAREA 3 · TEMA DE LA SEMANA

11 contra 0 de sombras

18'



Campo completo: el equipo se coloca según dónde lleva el balón el entrenador (E)

Campo completo, todo el equipo con su portero. El entrenador lleva el balón con la mano y el equipo se coloca.

DESARROLLO · 10'

1. El entrenador lleva el balón a una zona y el equipo se mueve junto.
2. Con balón: anchura y profundidad. Sin balón: bloque junto, de unos 30-35 m.
3. A la señal, se cambia de con balón a sin balón.
4. Cada 3 minutos, cambian varios jugadores de puesto.

VARIANTES

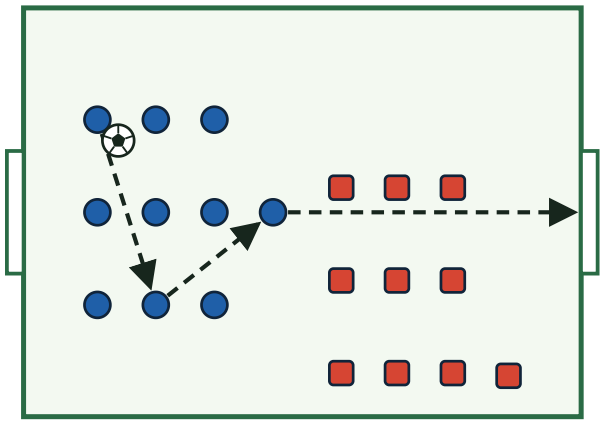
Variante 1 · 4' Con 4 rivales pasivos que se pasan el balón con la mano.

Variante 2 · 4' Por líneas: a la señal se mueve una línea y las otras se ajustan.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

10 contra 10 con distancias

22'



Campo de 75 × 55 m: 10 contra 10 más los porteros

Campo de 75 × 55 m con porterías de fútbol 11 y porteros.

DESARROLLO · 12'

1. Al defender, si el equipo ocupa más de 35 m de largo, el gol en contra vale doble.
2. Al atacar, el gol tras usar las dos bandas vale doble.
3. Rondas de 6 minutos: aún es la semana 1.

VARIANTES

Variante 1 · 5' Cada ronda empieza con saque de puerta en corto y el rival presionando con 2.

Variante 2 · 5' Última ronda libre: si el equipo hace «posición de partida y distancias», el gol vale doble.

Con 14: 7 contra 7 en 55 × 40 m. **Con 10 o menos:** las sombras por líneas y 4 contra 4 más los porteros.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Movilidad y respiración

10'

Cada uno en el sitio.

DESARROLLO · 5'

1. Movilidad de cadera sentados (las dos piernas dobladas a un lado y al otro).
2. Espalda redonda y espalda arqueada a cuatro patas.
3. Estiramiento de la parte delantera de la cadera, con respiración lenta.
4. **Feedback · 3'.** Recuerda la idea colectiva de la semana y señala un momento de hoy en que el equipo la hizo bien.

VARIANTES

Variante 1 · 2' Lo guía un jugador elegido por el grupo.

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

Anota el mejor tiempo de esprín de 30 m de cada jugador. En el partido modificado, cuenta cuántas veces el bloque se estira más de 35 m al defender. Apunta quién ha venido. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Todo va en la hoja de carga y bienestar.

LEYENDA: equipo con balón · rival · comodín · cono · pase · conducción · presión · carrera sin balón · balón

SESIÓN 3

Día 3 · prepartido · acción individual y balón parado

90 MINUTOS 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

OBJETIVO GENERAL

Finalizar y córner en contra

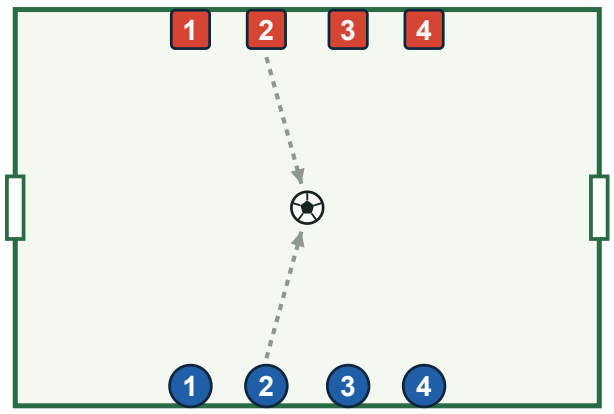
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Finalizar: pared y tiro.**
- **Balón parado: córner en contra.**
- **Acción de la semana: pase raso.**

CALENTAMIENTO · JUEGO

El pañuelo con balón

10'



El pañuelo con balón: sale el número que dice el entrenador. En gris, los dos 2

Movilidad suave, 2 minutos. Después, juego: dos equipos numerados, uno en cada banda de un campo de 30 × 20 m, con un balón en el centro.

DESARROLLO · 6'

1. El entrenador dice un número: salen los dos que lo tienen.
2. Quien llega antes al balón ataca; el otro defiende.
3. Gol en la portería pequeña de su fondo.
4. Después, dos o tres números a la vez.

VARIANTES

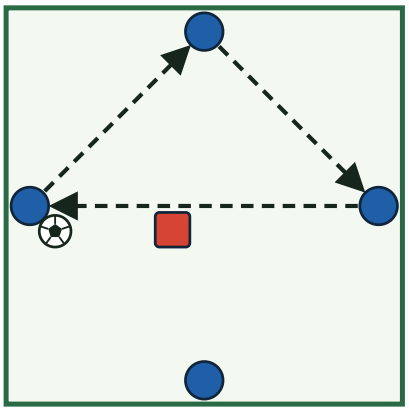
Variante 1 · 2' Salen dos números a la vez: 2 contra 2.

Variante 2 · 2' Se sale sentado o tumbado boca abajo.

TAREA 1 · RONDO MODIFICADO

Rondo en rombo

12'



Rombo: 4 por fuera contra 1; el pase que cruza el rombo vale doble

Grupos de 5: cuatro en un rombo de 8 m de lado y uno dentro que defiende.

DESARROLLO · 6'

1. Se pasa al de al lado o al de enfrente.
2. El pase al de enfrente, que cruza el rombo, es un punto.
3. Quien pierde el balón cambia con el del centro.
4. **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

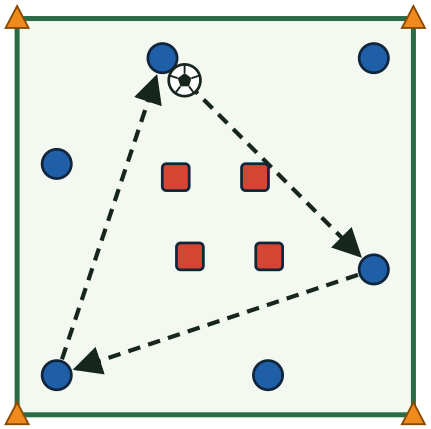
Variante 1 · 3' Dos defensores dentro.

Variante 2 · 3' A 1 toque; cada 3 pases, uno tiene que ir al de enfrente.

TAREA 2 · POSESIÓN

Posesión con superioridad que baja

15'



Cuadro de 25 × 25 m: 6 contra 3, 4 y 5

Cuadro de 25 × 25 m: seis con el balón; los defensores aumentan en cada serie.

DESARROLLO · 9'

1. Serie 1, 6 contra 3; serie 2, 6 contra 4; serie 3, 6 contra 5.
2. Cuenta los pases seguidos de cada serie.
3. Con menos superioridad, más movimiento para ofrecer el pase.
4. **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

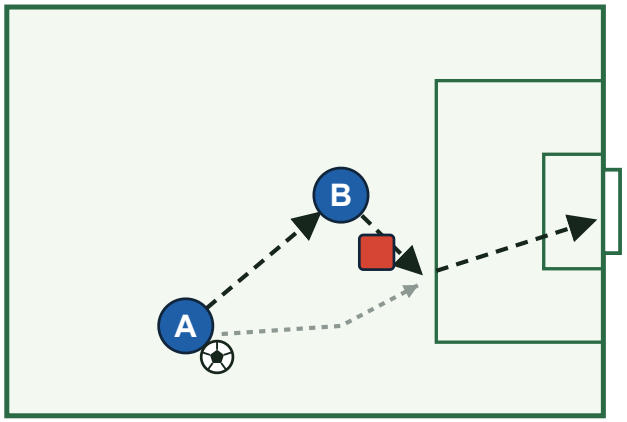
Variante 1 · 3' A 2 toques en todas las series.

Variante 2 · 3' Cuadro más pequeño en la serie 3.

TAREA 3 · FINALIZACIÓN

Pared y tiro

18'



Pared y tiro: A pasa a B, B devuelve al espacio y A tira. En gris, la carrera de A

Dos filas en la frontal y un apoyo fijo en el borde del área, con portero.

DESARROLLO · 10'

1. El primero de la fila pasa al apoyo.
2. El apoyo devuelve al espacio.
3. Tiro al primer toque o tras un control.
4. El que tira pasa a ser el apoyo.

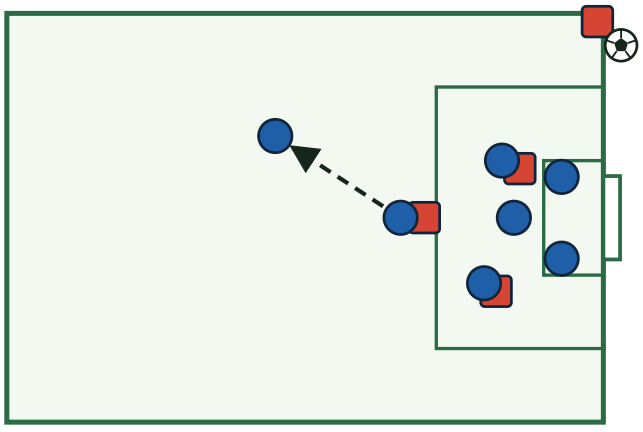
VARIANTES

Variante 1 · 4' Tiro al primer toque.
Variante 2 · 4' Un defensor sale a tapar.

TAREA 4 · BALÓN PARADO

Córner en contra: defensa mixta

25'



Córner en contra: tres en zona, dos marcando y uno para salir

Sin oposición, para aprender la jugada. Se ensaya por los dos lados.

DESARROLLO · 13'

1. Tres jugadores defienden zonas: primer palo, punto de penalti y segundo palo.
2. Dos marcan al hombre a los mejores rematadores rivales.
3. Uno se queda fuera del área para salir al contraataque.
4. Tras despejar, la línea sale junta.

VARIANTES

Variante 1 · 6' Con oposición de 4 o 5 rivales.
Variante 2 · 6' Por el otro lado y con otro lanzador.

Cabeceo: la guía de la FA para adultos aficionados pide como mucho 10 cabeceos por jugador en la sesión y una sola sesión con cabeceo a la semana.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Pases suaves y estiramientos

10'

Por parejas a 10 metros, un balón por pareja.

DESARROLLO · 5'

1. 10 pases suaves con el interior.
2. Un estiramiento de 20 segundos.
3. Se repite con otro estiramiento.
4. **Feedback · 3'.** Cada línea dice qué hace el rival en su zona y cómo lo vamos a atacar; los capitanes cierran con el córner en contra y tú con una idea.

VARIANTES

Variante 1 · 2' Lo guía un jugador elegido por el grupo.

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

De 6 córners en contra, cuenta cuántos se defienden sin remate rival. Apunta quién ha venido. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Todo va en la hoja de carga y bienestar.

LEYENDA: equipo con balón · rival · comodín · cono · pase · conducción · presión · carrera sin balón · balón

LO QUE HE VISTO EN EL BLOQUE

Pretemporada: volver sin lesiones y el modelo · semanas 1 a 3

QUÉ OBSERVAR	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3
Asistencia Entrenamientos a los que ha venido cada jugador, de los 9 del bloque.			
Distancia entre líneas Al defender, ¿cabe el equipo en unos 30-35 m? Sí, a veces o no.			
Salida desde el portero De 10 saques de puerta, ¿cuántos llegan a los medios?			
Esprín de 30 m Mejor tiempo del equipo y de los tres más lentos (semana 1 y semana 36).			
Bienestar medio La media del equipo en la hoja de bienestar.			
Carga de la semana Suma de la hoja de carga de esa semana.			

LO QUE HA CAMBIADO DESDE EL BLOQUE ANTERIOR

LO QUE QUIERO REFORZAR EN EL BLOQUE SIGUIENTE

FÚTBOL 11 AMATEUR · TEMPORADA

Fin de la muestra gratis · semana 01

¿TE HA SERVIDO LA SEMANA 01?

Es la primera de las 36 semanas de la temporada de aficionados.

- 108 sesiones de 90 minutos en 36 semanas, de la pretemporada al cierre de la temporada.
- Cada semana, tres días: el 1 con balón, el 2 el más físico y el 3 prepartido.
- Qué cambiar si vienen 14, y si vienen 10 o menos, en 72 de las 108 sesiones.
- 30 hojas para imprimir: bienestar, carga, observación (con la asistencia) y hoja del jugador.

LA TEMPORADA COMPLETA

24,90 €

pago único · IVA incluido · descarga inmediata

CONSÍGUELA AQUÍ

Garantía de 30 días: si no te sirve, escríbenos y te devolvemos el dinero.

Si lo tienes impreso, entra en:
cuadernodelmister.com/packs/entrenamientos-futbol-11-amateur