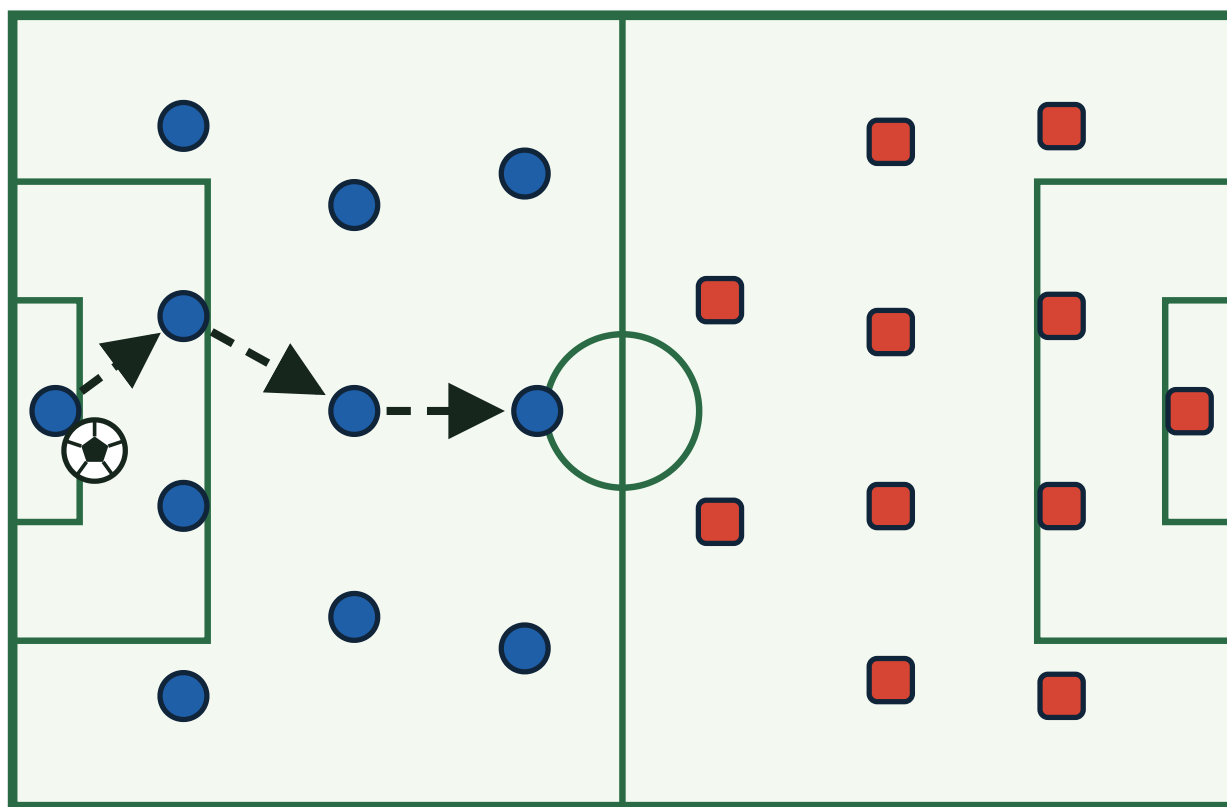


CUADERNO DEL MÍSTER

Fútbol 11 • Cadete

La temporada completa, sesión a sesión



108

sesiones de 90 minutos

36

semanas de temporada

3

sesiones por semana

OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES

1 Pase raso	4	55 Remate de cabeza	239
2 Partido de referencia y esprín	8	56 Partido del bloque	243
3 Finalizar y córner en contra	12	57 Finalizar y falta frontal en contra	247
4 Control orientado	17	58 Defender el 1 contra 1	252
5 Distancias entre líneas	21	59 Presión a la salida del rival	256
6 Finalizar y córner en contra	25	60 Finalizar y córner con bloqueo	260
7 Recibir de espaldas y girarse	30	61 Anticipar e interceptar	265
8 El modelo de juego en el campo	34	62 Presión y trampa en equipo	269
9 Finalizar y córner en contra	38	63 Finalizar y córner con bloqueo	273
10 Control orientado	43	64 Defender el 1 contra 1	278
11 Salir por dentro contra presión	47	65 Presionar o replegar	282
12 Finalizar y saque de banda largo	51	66 Finalizar y córner con bloqueo	286
13 Pase raso	56	67 Regate y 1 contra 1	291
14 Progresar por fuera contra presión	60	68 Partido del bloque	295
15 Finalizar y saque de banda largo	64	69 Finalizar y córner con bloqueo	299
16 Control de balones aéreos	69	70 Control orientado	304
17 Elegir entre corto y largo	73	71 Contrapresión en el campo grande	308
18 Finalizar y saque de banda largo	77	72 Finalizar y córner en contra	312
19 Pase largo	82	73 Conducción	317
20 Partido del bloque	86	74 Recuperar y contraatacar	321
21 Finalizar y saque de banda largo	90	75 Finalizar y córner corto	325
22 Pase raso	95	76 Pase largo	330
23 Tercer hombre para progresar	99	77 Los cuatro momentos sin pausas	334
24 Finalizar y córner corto	103	78 Finalizar y córner en contra	338
25 Recibir de espaldas y girarse	108	79 Tiro a puerta	343
26 Fijar y soltar	112	80 Partido del bloque	347
27 Finalizar y córner corto	116	81 Finalizar y córner corto	351
28 Pase largo	121	82 Pase raso	356
29 Atacar el lado débil	125	83 Cambiar de sistema en el partido	360
30 Finalizar y córner corto	129	84 Finalizar y falta lateral con señal	364
31 Conducción	134	85 Recibir de espaldas y girarse	369
32 Partido del bloque	138	86 Intercambios en el partido	373
33 Finalizar y córner corto	142	87 Finalizar y falta frontal en contra	377
34 Tiro a puerta	147	88 Regate y 1 contra 1	382
35 Atacar el área con orden	151	89 Minutos finales e inferioridad	386
36 Finalizar y falta lateral con señal	155	90 Finalizar y falta lateral con señal	390
37 Centro y remate	160	91 Control de balones aéreos	395
38 Del centro al gol	164	92 Partido del bloque	399
39 Finalizar y falta lateral con señal	168	93 Finalizar y falta frontal en contra	403
40 Tiro a puerta	173	94 Centro y remate	408
41 Ganar la segunda jugada	177	95 Ensayar el plan	412
42 Finalizar y falta lateral con señal	181	96 Finalizar y córner con bloqueo	416
43 Regate y 1 contra 1	186	97 Tiro a puerta	421
44 Partido de la primera vuelta	190	98 Partidos con final	425
45 Finalizar y falta lateral con señal	194	99 Finalizar y falta lateral con señal	429
46 Pase raso	200	100 Pase raso	434
47 Partido de vuelta	204	101 Minitorneo	438
48 Finalizar y córner en contra	208	102 Finalizar y córner en contra	442
49 Anticipar e interceptar	213	103 Regate y 1 contra 1	447
50 Bloque medio	217	104 Partido del modelo de juego	451
51 Finalizar y falta frontal en contra	221	105 Finalizar y saque de banda largo	455
52 Defender el 1 contra 1	226	106 Pase raso	460
53 Defender el cambio de lado	230	107 Partido de referencia de junio	464
54 Finalizar y córner en contra	234	108 Finalizar y córner corto	468

LA FOTOGRAFÍA DEL EQUIPO

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

OBJETIVO DE LA SEMANA

Ver cómo juega el grupo en partidos reales y medir el esprín de 20 metros, para tener una referencia de septiembre.

Acción individual de la semana (días 1 y 3): pase raso. **Acción colectiva (día 2):** partido de referencia y esprín.

1

SESIÓN 1 · PASE RASO

Día 1 · con balón. Pasar raso y firme. Usar las dos piernas. Juego: conocer al grupo.

2

SESIÓN 2 · PARTIDO DE REFERENCIA Y ESPRÍN

Día 2 · el más físico. La referencia de septiembre. Fuerza: circuito de la fase A, aprender la técnica. Físico: circuito físico con tiro.

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

- Cómo se colocan sin que nadie les diga nada.
- Quién habla y ordena.
- El tiempo de esprín de 20 m de cada jugador.

ESTA SEMANA NO SE TRABAJA

- El sistema: llega la semana 2.
- Jugadas de balón parado a favor.

Pretemporada: si el fin de semana no hay partido, el día 3 se juega un amistoso de 2 × 20 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

OBJETIVO GENERAL

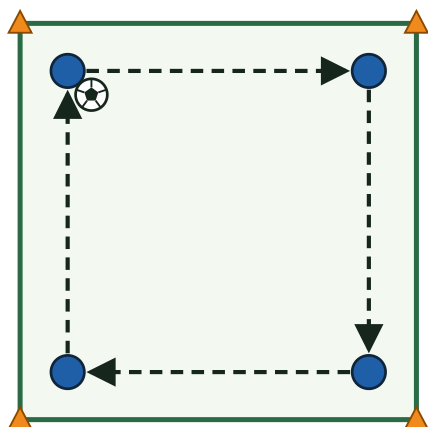
Pase raso

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Pasar raso y firme.
- ▶ Usar las dos piernas.
- ▶ Juego: conocer al grupo.

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 x 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

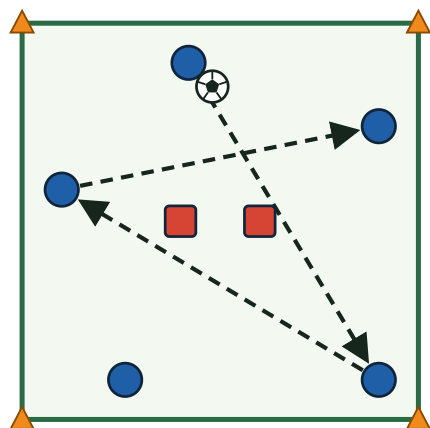
Variante 1 · 2' Dos balones a la vez.

Variante 2 · 2' A 1 toque.

TAREA 1 · RONDO

Rondo 5 contra 2

12'



Cuadro de 10 × 10 m: 5 contra 2

Cuadros de 10 × 10 m, uno por cada 7 jugadores. A 2 toques.

DESARROLLO · 6'

- 1 Los 5 por fuera; los 2 de dentro presionan juntos.
- 2 Punto si un pase pasa entre los dos defensores.
- 3 Quien pierde el balón cambia con el defensor que más tiempo lleva dentro.
- 4 **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

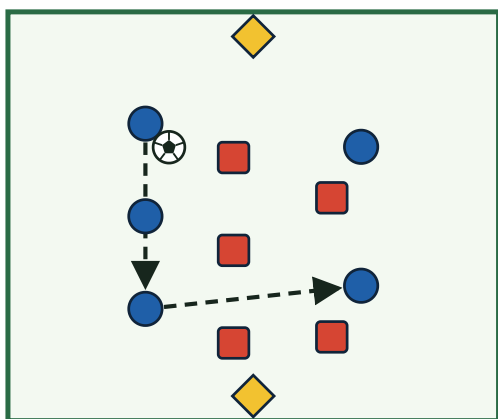
Variante 1 · 3' A 1 toque.

Variante 2 · 3' Solo puntúa el pase entre los dos defensores: vale 2.

TAREA 2 · POSESIÓN

Poseción 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

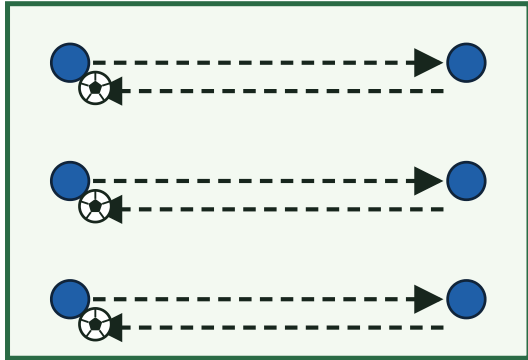
Variante 1 · 3' Los comodines, a 1 toque.

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

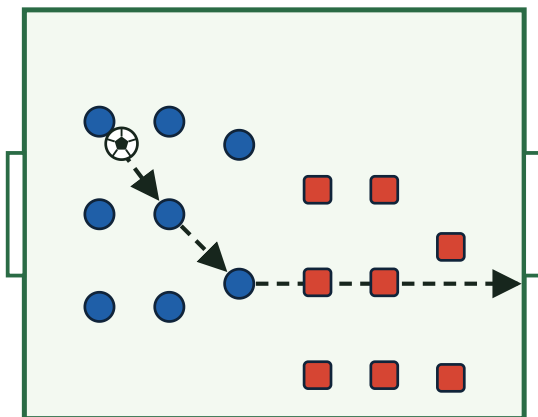
Variante 1 · 4' Con la pierna menos buena.

Variante 2 · 4' A 1 toque y 5 metros más lejos.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

8 contra 8 libre

25'



Campo de 55 x 45 m: 8 contra 8 más los porteros

Campo de 55 x 45 m con porterías de fútbol 11 y porteros. Sin consignas.

DESARROLLO · 13'

- 1 Juego libre en rondas de 7 minutos.
- 2 El entrenador no corrige: mira y anota.
- 3 En cada ronda, cambian 3 jugadores de puesto.
- 4 Quien venga sin preparación, hace de comodín.

VARIANTES

Variante 1 · 6' Última ronda libre: mira cómo se colocan solos.

Variante 2 · 6' El gol vale doble si antes hay 5 pases rasos seguidos.

Con 14: 6 contra 6 en 45 x 35 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

Anota en qué dos puestos ves a cada jugador más cómodo. Es la base del sistema de la semana 2. Al acabar, pide a cada jugador su esfuerzo de 0 a 10 y apúntalo en la hoja de carga.

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

OBJETIVO GENERAL

Partido de referencia y esprín

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ La referencia de septiembre.
- ▶ Fuerza: circuito de la fase A, aprender la técnica.
- ▶ Físico: circuito físico con tiro.

CALENTAMIENTO · FUERZA

Circuito de fuerza

15'

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

DESARROLLO · 12'

ESTACIÓN	CUÁNTO	CLAVE
Sentadilla con el peso del cuerpo	2 × 10	bajar despacio, rodillas en la línea de los pies
Zancada atrás	2 × 8 por pierna	tronco recto
Puente de glúteo	2 × 12	subir y aguantar 2 segundos
Nórdico con compañero	2 × 4	bajar lo más despacio posible; un compañero sujeta los tobillos
Plancha frontal	2 × 30 s	cuerpo recto, sin hundir la cadera
Plancha lateral	2 × 20 s por lado	cadera arriba

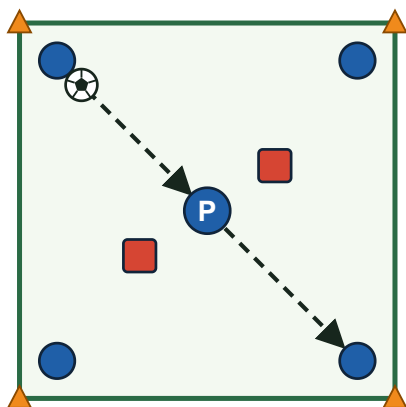
VARIANTES

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 x 12 m: 4 fuera y un pivote (P) contra 2

Cuadros de 12 x 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

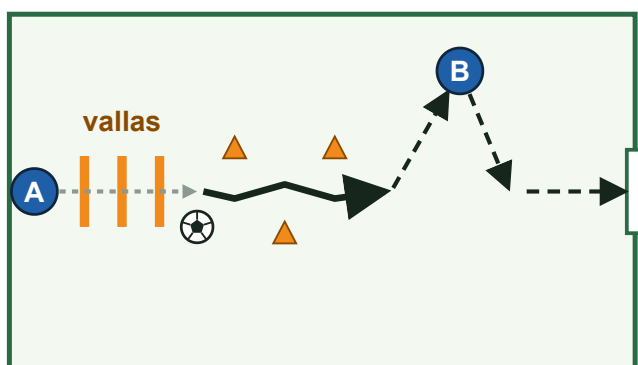
Variante 1 · 2' El pivote juega a 1 toque.

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

TAREA 2 · CIRCUITO CON BALÓN

Circuito físico con tiro

15'



Circuito: vallas, conducción entre conos, pared con B y tiro. En gris, sin balón

Filas de 3 o 4: vallas bajas, conos en zigzag, un apoyo y portería con portero.

DESARROLLO · 9'

- 1 Vallas bajas sin balón, con los pies juntos.
- 2 Conducción rápida entre los conos.
- 3 Pared con B y tiro a puerta.
- 4 Vuelta andando; 8 pasadas por jugador.

VARIANTES

Variante 1 · 3' Tiro al primer toque tras la pared.

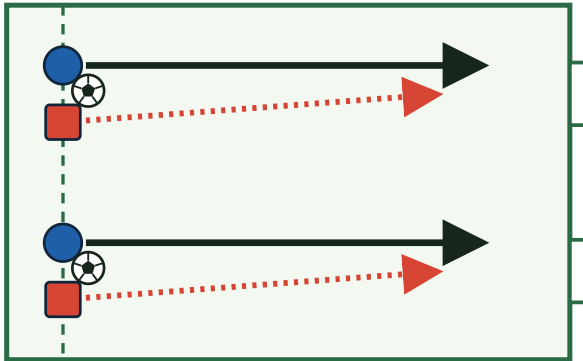
Variante 2 · 3' Un defensor sale tras la pared.

TAREA 3 · TEMA DE LA SEMANA

Prueba de esprín de 20 metros

18'

salida



Esprín de 20 m: dos intentos por jugador, con cronómetro

Dos conos a 20 m. Salida de pie, cronómetro a mano. Dos intentos por jugador con descanso completo.

DESARROLLO · 10'

- 1 Salida de pie, con un pie delante, sin señal: el cronómetro arranca con el primer movimiento.
- 2 Se corre hasta pasar el segundo cono.
- 3 Dos intentos y se anota el mejor.
- 4 Mientras esperan, rondo suave de 5 contra 2.

VARIANTES

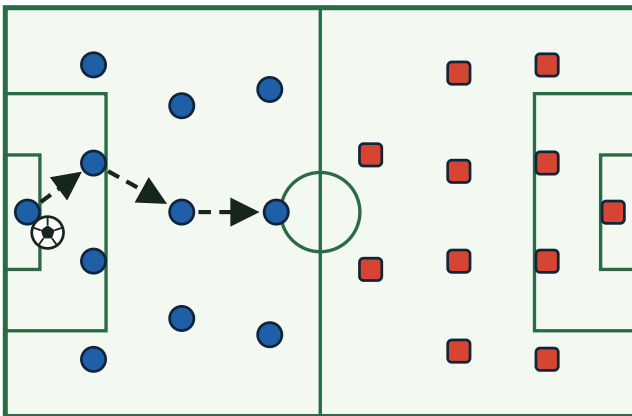
Variante 1 · 4' Salida de espaldas a la línea, con giro.

Variante 2 · 4' Esprín con balón: conducción de 20 metros.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

Partido 11 contra 11

22'



Campo completo: 11 contra 11, saques de puerta en corto

Campo completo, dos partes de 15 minutos. Una regla: el portero saca en corto.

DESARROLLO · 12'

- 1 Sin patada larga en los saques de puerta.
- 2 Anota en la hoja del bloque mientras se juega.
- 3 Con menos de 22, 9 contra 9 en un campo más estrecho.

VARIANTES

Variante 1 · 5' Cada ronda empieza con saque de puerta del portero en corto.

Variante 2 · 5' Última ronda libre: si el equipo hace «partido de referencia y esprín», el gol vale doble.

Con 14: 7 contra 7 en medio campo.

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 cada jugador y los datos del partido en la hoja del bloque. Al acabar, pide a cada jugador su esfuerzo de 0 a 10 y apúntalo en la hoja de carga.

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

OBJETIVO GENERAL

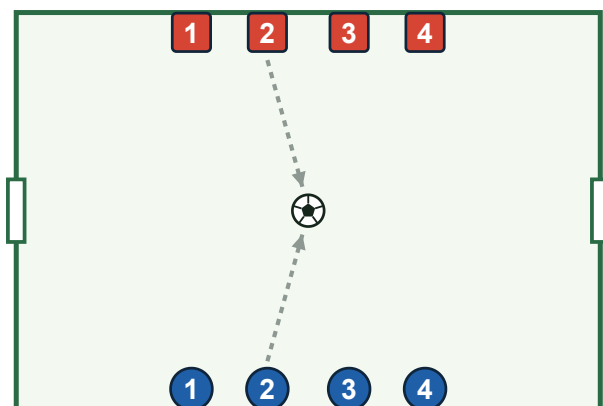
Finalizar y córner en contra

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 x 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

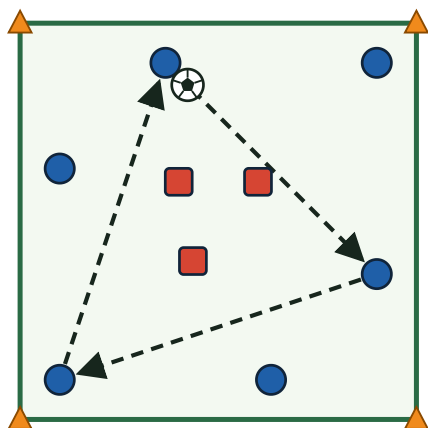
Variante 1 · 2' Salen dos números a la vez: 2 contra 2.

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

TAREA 1 · RONDO MODIFICADO

Rondo 6 contra 3

12'



Cuadro de 15 × 15 m: 6 contra 3

Cuadro de 15 × 15 m: seis por fuera y tres dentro.

DESARROLLO · 6'

- 1 Los 3 defienden juntos: uno al balón y dos cierran los pases por dentro.
- 2 Los 6 buscan el pase que rompe la línea de los 3.
- 3 10 pases seguidos, punto; si roban 3 veces, cambian.
- 4 **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

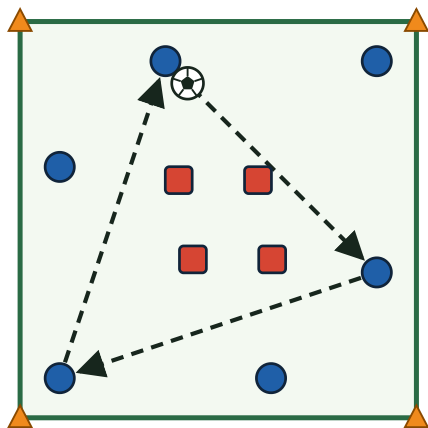
Variante 1 · 3' A 2 toques.

Variante 2 · 3' Si roban, los 3 tienen que dar 3 pases entre ellos para cambiar.

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

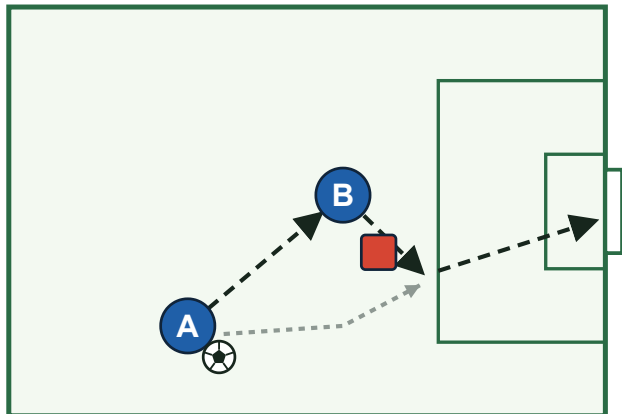
Variante 1 · 3' A 2 toques en todas las series.

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

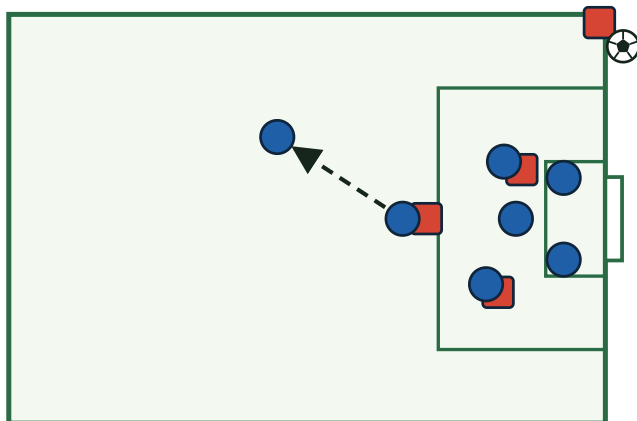
Variante 1 · 4' Tiro al primer toque.

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: como mucho 15-20 remates de cabeza por jugador en toda 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'**. Los capitanes dicen el plan del partido (plantilla en las hojas) y qué hacemos en el córner en contra; tú cierras 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. Al acabar, pide a cada jugador su esfuerzo de 0 a 10 y apúntalo en la hoja de carga.

LEYENDA

● equipo con balón ■ rival ◆ comodín ▲ cono --→ pase → conducción
.....→ presión → carrera sin balón ⚽ balón

LO QUE HE VISTO EN EL BLOQUE

Pretemporada: el modelo de juego · semanas 1 a 3

QUÉ OBSERVAR	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3
Distancia entre líneas Al defender, ¿cabe el equipo en unos 30-35 m? Sí, a veces o no.			
Cada uno en su puesto En una ronda, ¿cuántas veces se amontonan 3 o más alrededor del balón?			
Salida desde el portero De 10 saques de puerta, ¿cuántos llegan a los medios?			
Reacción tras perder De 5 pérdidas, ¿cuántas veces aprieta el más cercano?			
Esprín de 20 m Mejor tiempo del equipo y de los tres más lentos (semana 1 y semana 3).			
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

¿TE HA SERVIDO LA SEMANA 01?

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

- 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.
- El mismo formato que acabas de ver: cada tarea con su dibujo, sus minutos y dos variantes.
- 29 hojas para imprimir: carga, observación y hoja del jugador de cada bloque.

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-cadete