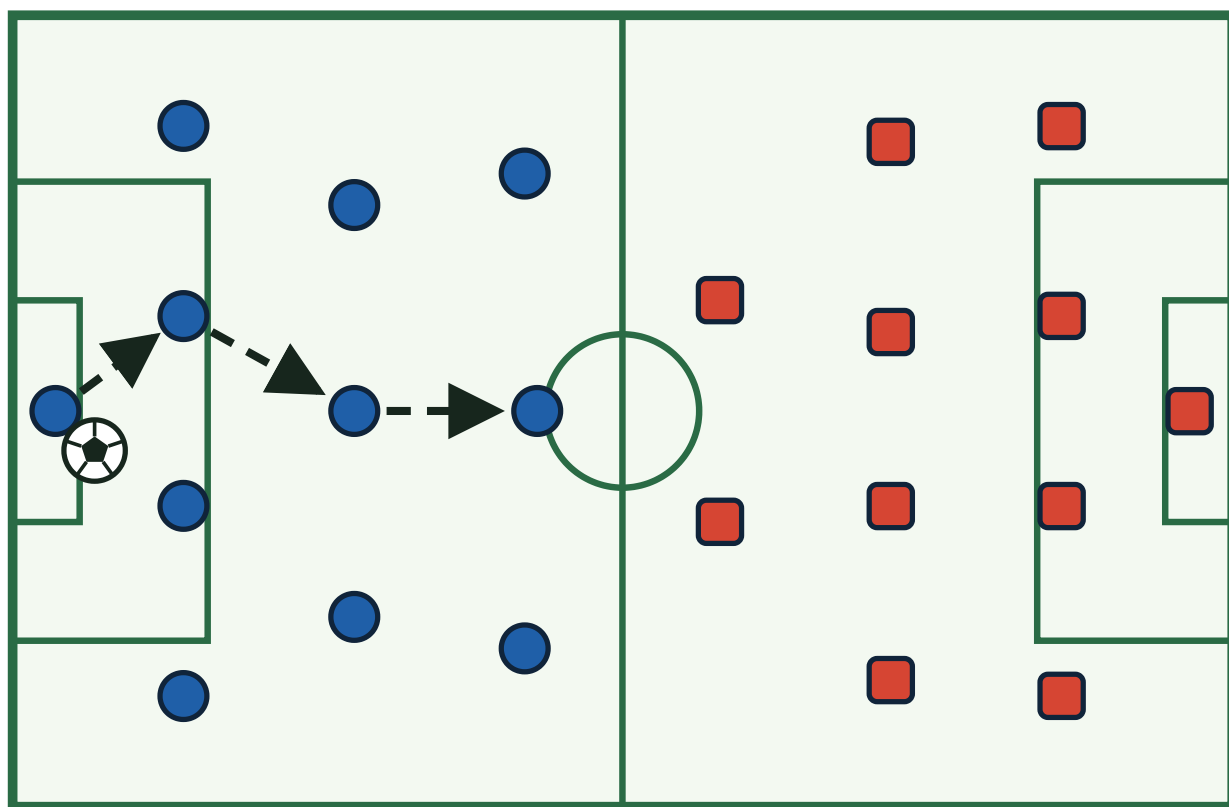


CUADERNO DEL MÍSTER

Fútbol 11 • Infantil

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 Control de balones aéreos	239
2 Avanzar con apoyos	8	56 Partido del bloque	243
3 Finalizar y saque de banda	12	57 Finalizar y córner en contra	247
4 Control orientado	17	58 Defender el 1 contra 1	252
5 Anchura y profundidad	21	59 Presión en inferioridad	256
6 Finalizar y saque de banda	25	60 Finalizar y falta frontal	260
7 Pase largo	30	61 Regate y 1 contra 1	265
8 Jugar a la espalda	34	62 Presión y coberturas en equipo	269
9 Finalizar y saque de banda	38	63 Finalizar y falta frontal	273
10 Control orientado	43	64 Anticipar e interceptar	278
11 Atraer y soltar	47	65 Presión alta en la salida rival	282
12 Finalizar y córner a favor	51	66 Finalizar y falta frontal	286
13 Recibir de espaldas y girarse	56	67 Conducción	291
14 Recibir entre líneas	60	68 Partido del bloque	295
15 Finalizar y córner a favor	64	69 Finalizar y falta frontal	299
16 Pase largo	69	70 Control orientado	304
17 Atacar el lado débil	73	71 Apretar o recogerse	308
18 Finalizar y córner a favor	77	72 Finalizar y córner en contra	312
19 Conducción	82	73 Conducción	317
20 Partido del bloque	86	74 Recuperar y atacar rápido	321
21 Finalizar y córner a favor	90	75 Finalizar y córner a favor	325
22 Pase raso	95	76 Pase largo	330
23 Salir contra dos delanteros	99	77 Partido con transición obligada	334
24 Finalizar y saque de puerta	103	78 Finalizar y córner en contra	338
25 Recibir de espaldas y girarse	108	79 Tiro a puerta	343
26 Superar la primera línea por dentro	112	80 Partido del bloque	347
27 Finalizar y saque de puerta	116	81 Finalizar y córner a favor	351
28 Conducción	121	82 Recibir de espaldas y girarse	356
29 Progresar por la banda	125	83 Ganando y perdiendo	360
30 Finalizar y saque de puerta	129	84 Finalizar y falta lateral	364
31 Control de balones aéreos	134	85 Pase raso	369
32 Partido del bloque	138	86 Diez contra once	373
33 Finalizar y saque de puerta	142	87 Finalizar y falta frontal	377
34 Tiro a puerta	147	88 Regate y 1 contra 1	382
35 Atacar el área con tres	151	89 Abrir un bloque cerrado	386
36 Finalizar y falta lateral	155	90 Finalizar y falta lateral	390
37 Centro y remate	160	91 Tiro a puerta	395
38 Atacar por la banda y rematar	164	92 Partido del bloque	399
39 Finalizar y falta lateral	168	93 Finalizar y falta frontal	403
40 Regate y 1 contra 1	173	94 Control orientado	408
41 Atacar y defender al perder	177	95 Ensayar el plan del partido	412
42 Finalizar y falta lateral	181	96 Finalizar y saque de puerta	416
43 Tiro a puerta	186	97 Control de balones aéreos	421
44 Partido de la primera vuelta	190	98 Partidos con final	425
45 Finalizar y falta lateral	194	99 Finalizar y córner a favor	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 Defender el 1 contra 1	213	103 Regate y 1 contra 1	447
50 Bloque corto	217	104 Partido de las reglas de la temporada	451
51 Finalizar y córner en contra	221	105 Finalizar y falta lateral	455
52 Anticipar e interceptar	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 saque de banda	468

EL PUNTO DE PARTIDA

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

OBJETIVO DE LA SEMANA

Que el equipo mantenga el balón con apoyos y que tú termines la semana con una primera fotografía de cómo juega tu grupo.

Acción individual de la semana (días 1 y 3): pase raso. **Acción colectiva (día 2):** avanzar con apoyos.

1

SESIÓN 1 · PASE RASO

Día 1 · con balón. Pasar raso y firme. Usar las dos piernas. Juego: mantener el balón en grupo.

2

SESIÓN 2 · AVANZAR CON APOYOS

Día 2 · el más físico. Salir pasando por el compañero libre, sin saltarse el centro. Fuerza: circuito de la fase A, aprender la técnica. Físico: circuito físico con tiro.

3

SESIÓN 3 · FINALIZAR Y SAQUE DE BANDA

Día 3 · prepartido. Finalizar: conducción y tiro. Balón parado: saque de banda. Acción de la semana: pase raso.

QUÉ VAMOS A OBSERVAR

- Si miran antes de recibir y de pasar.
- Si siempre tienen una opción de pase cerca.
- Qué hacen justo después de perder el balón.
- Cómo sale el equipo desde el portero.

ESTA SEMANA NO SE TRABAJA

- Presión organizada del equipo (solo la reacción de 5 segundos tras perder).
- Jugadas de balón parado a favor.

Pretemporada sin partido oficial: si no hay partido el fin de semana, el día 3 puede terminar con un partido de referencia de 11 contra 11 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 · 22 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas

OBJETIVO GENERAL

Pase raso

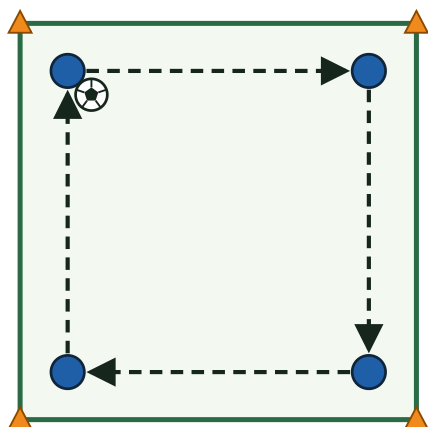
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Pasar raso y firme.
- ▶ Usar las dos piernas.
- ▶ Juego: mantener el balón en 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 12 x 12 m, 4 o 5 por cuadro.

DESARROLLO · 6'

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

VARIANTES

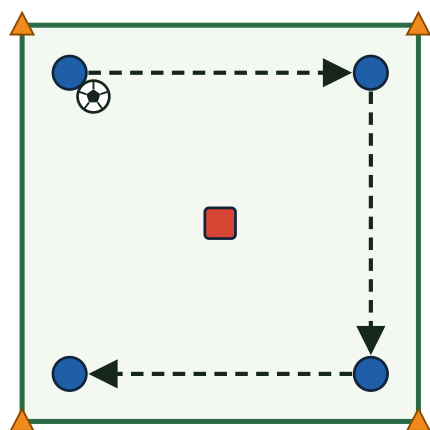
Variante 1 · 2' Dos balones a la vez.

Variante 2 · 2' A 1 toque.

TAREA 1 · RONDO

Rondo 4 contra 1

12'



Cuadro de 8 × 8 m: 4 contra 1

Cuadros de 8 × 8 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 2 toques; desde la segunda serie, a 1 si se puede.
- 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.

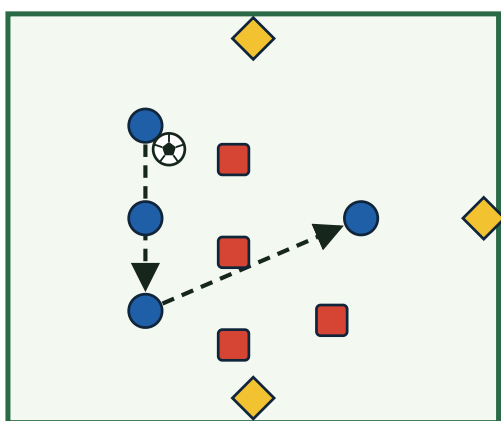
VARIANTES

- Variante 1 · 3'** Un defensor más: 4 contra 2 en el mismo cuadro; se rehacen los grupos, de 6 en 6.
- 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: 4 contra 4 y 3 comodines

Cuadro de 30 × 25 m: 4 contra 4 y 3 comodines que juegan con quien tiene el balón. Con 16 a 22, dos cuadros iguales a la vez: se ajustan los equipos y los que sobran hacen de comodines.

DESARROLLO · 9'

- 1 El equipo con balón juega con los comodines.
- 2 8 pases seguidos son un punto.
- 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.

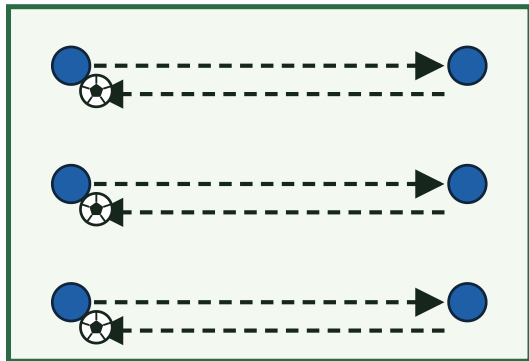
VARIANTES

- 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 10 m: pase raso y firme, ida y vuelta

Parejas a 10 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 4, a 2 toques.
- 4 Quien falla la puerta hace un pase extra.

VARIANTES

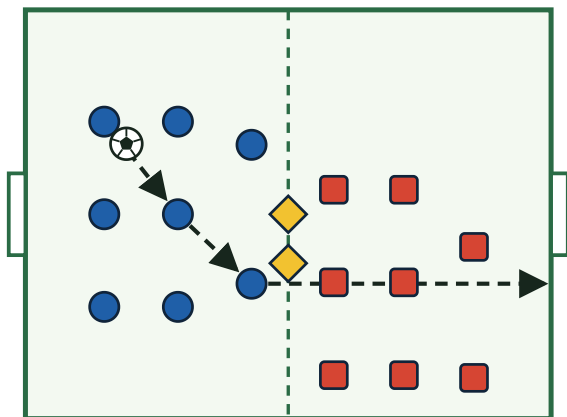
Variante 1 · 4' Con la pierna menos buena.

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

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

Posesión con puntería

25'



Campo de 45 x 35 m: 8 contra 8 y 2 comodines

Campo de 45 x 35 m con una portería pequeña en cada fondo. 8 contra 8 y 2 comodines que juegan con quien tiene el balón y no pueden marcar.

DESARROLLO · 13'

- 1 Cada serie de 5 pases seguidos suma 1 punto.
- 2 Un gol suma 2 puntos.
- 3 Sin porteros: el gol vale por dentro de la portería pequeña.
- 4 Rondas de 7 minutos.

VARIANTES

Variante 1 · 6' Última ronda libre, sin reglas: mira solo si cada uno mantiene su línea.

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

Con 14: 6 contra 6 y 2 comodines con porterías pequeñas en 45 x 35 m.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Estiramientos en corro con balón

10'

Sentados en corro, con un balón que pasa de mano en mano.

DESARROLLO · 5'

- 1 Quien recibe el balón elige un estiramiento suave y lo hacen todos 15-20 segundos.
- 2 Después pasa el balón al de al lado.
- 3 Piernas, cadera y espalda: que no se repita.
- 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 la serie de pases más larga de cada equipo en cada ronda y pásala a la hoja del bloque.

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 · 12 conos · 10 balones · 2 porterías de fútbol 11 · 6 vallas bajas

OBJETIVO GENERAL

Avanzar con apoyos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Salir pasando por el compañero libre, sin saltarse el centro.
- ▶ **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 balón arriba	2 × 10	bajar despacio, rodillas en la línea de los pies
Zancada adelante	2 × 6 por pierna	tronco recto
Plancha frontal	2 × 20 s	cuerpo recto, sin hundir la cadera
Puente de glúteo	2 × 10	subir y aguantar 2 segundos
Saltos y caída a dos pies	2 × 5	caer suave y quieto
Equilibrio a una pierna con pase	2 × 20 s por pierna	un compañero pasa con la mano

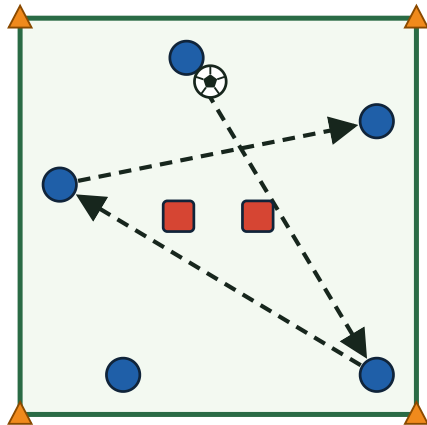
VARIANTES

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

TAREA 1 · RONDO

Rondo 5 contra 2

10'



Cuadro de 12 x 12 m: 5 contra 2

Cuadros de 12 x 12 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.

VARIANTES

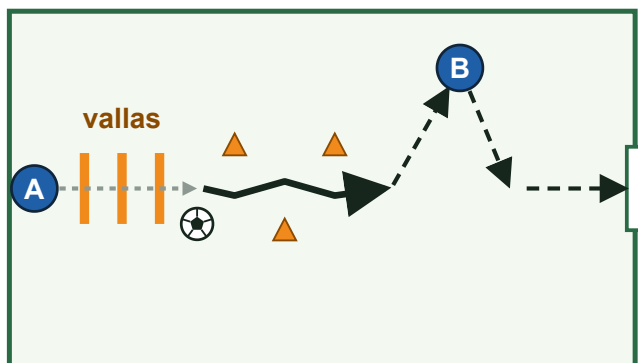
Variante 1 · 2' A 1 toque.

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

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; 6 pasadas por jugador.

VARIANTES

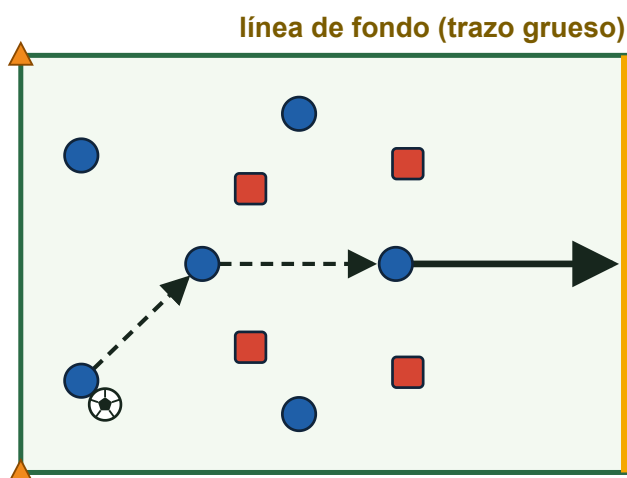
Variante 1 · 3' Tiro al primer toque tras la pared.

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

TAREA 3 · TEMA DE LA SEMANA

6 contra 4 hacia la línea

18'



Campo de 35 x 25 m: 6 atacan y 4 defienden; punto si cruzan la línea de fondo con el balón controlado

Campo de 35 x 25 m. Los 6 atacan hacia la línea de fondo y los 4 defienden. Cambio de grupos cada 4 minutos. Con 16 a 22, dos campos iguales a la vez: se ajustan los equipos y los que sobran hacen de comodines.

DESARROLLO · 10'

- 1 Es punto si cruzan la línea de fondo con el balón controlado.
- 2 Los 4 puntúan si recuperan y cruzan con el balón la línea de salida.
- 3 Si no hay pase, se juega atrás y se vuelve a empezar.

VARIANTES

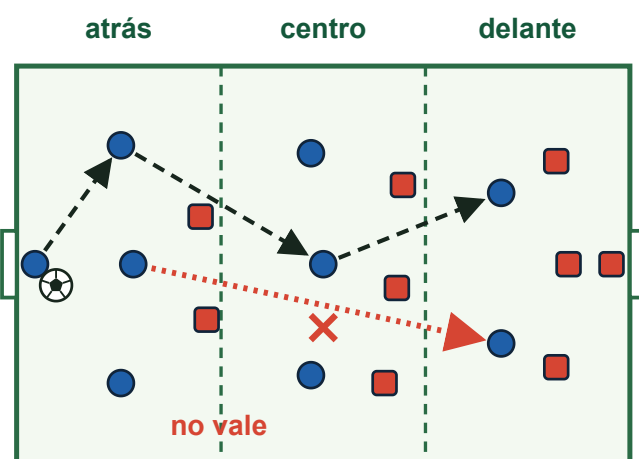
Variante 1 · 4' Más difícil: máximo 2 toques por jugador.

Variante 2 · 4' Competición: gana el equipo que más puntos suma en tres series.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

8 contra 8 por franjas

22'



Campo de 60 x 40 m: el pase largo que se salta la franja central no vale

Campo de 60 x 40 m en tres franjas, con porterías de fútbol 11 y portero. Cada equipo, en 3-3-2 por franjas.

DESARROLLO · 12'

- 1 El balón debe pasar por un compañero en la franja central antes de llegar a la de adelante.
- 2 Un pase largo que se salta la franja central no vale: el balón pasa al contrario.
- 3 Rondas de 7 minutos; en el descanso se rota de franja.

VARIANTES

Variante 1 · 5' Cada ronda empieza con saque de puerta del portero, raso.

Variante 2 · 5' Última ronda libre: si el equipo hace «avanzar con apoyos», el gol vale doble.

Con 14: 7 contra 7 en 55 x 40 m.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Toques y estiramientos

10'

Cada uno con su balón, en un cuadro.

DESARROLLO · 5'

- 1 30 segundos de toques suaves con las manos o los pies.
- 2 30 segundos de un estiramiento que dice el entrenador.
- 3 Se repite cambiando de estiramiento.
- 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

En el partido modificado, durante una ronda, cuenta cuántas veces el equipo pasa por la franja central y cuántas intenta saltársela con un pase largo. Pásalo a la hoja del bloque.

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 · 12 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · 2 porterías de fútbol 11

OBJETIVO GENERAL

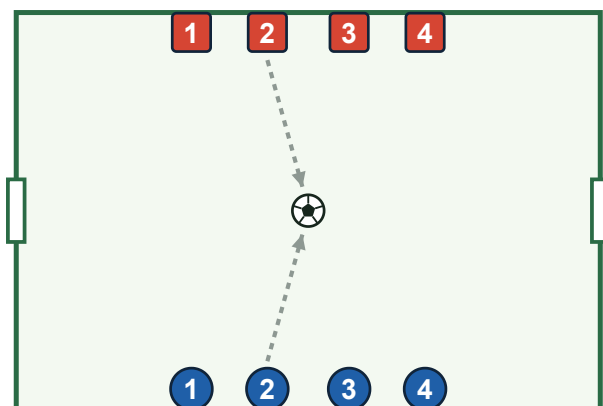
Finalizar y saque de banda

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Finalizar: conducción y tiro.
- ▶ Balón parado: saque de banda.
- ▶ 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

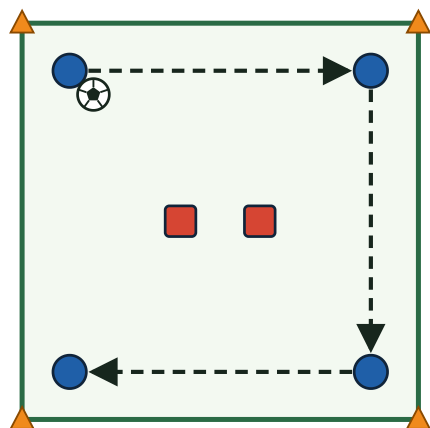
Variante 1 · 2' Salen dos números a la vez: 2 contra 2.

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

TAREA 1 · RONDO MODIFICADO

Rondo 4 contra 2

12'



Cuadro de 12 × 12 m: 4 contra 2

Cuadros de 12 × 12 m: cuatro por los lados y dos dentro. Se monta uno por cada 6 jugadores; los que sobran hacen de comodines.

DESARROLLO · 6'

- 1 Nunca dos atacantes en el mismo lado.
- 2 El que va a recibir ya ha mirado dónde están los defensores.
- 3 Si los 2 roban y se dan un pase, cambian con los que perdieron.
- 4 **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

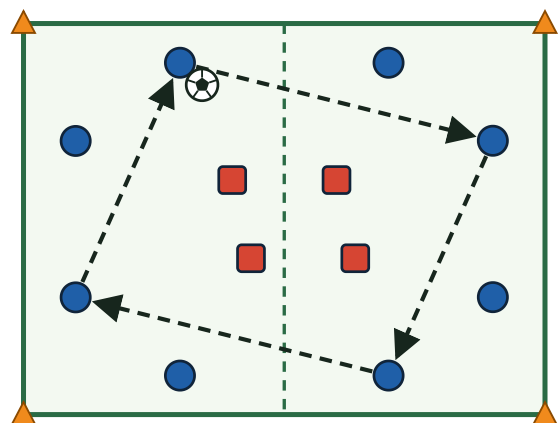
Variante 1 · 3' Cuadro 2 metros más pequeño.

Variante 2 · 3' A 1 toque.

TAREA 2 · POSESIÓN

Posesión de un lado a otro

15'



Cuadro de 40 × 30 m en dos mitades: 8 contra 4

Cuadro de 40 × 30 m partido en dos mitades: 8 contra 4. Con 16 a 22, dos cuadros iguales a la vez: se ajustan los equipos y los que sobran hacen de comodines.

DESARROLLO · 9'

- 1 Los 8 se reparten por las dos mitades.
- 2 Tras 4 pases en una mitad, el balón pasa a la otra.
- 3 Cada cambio de lado es un punto; quien pierde, defiende.
- 4 **Esta semana:** pase raso y firme, al pie lejano del compañero.

VARIANTES

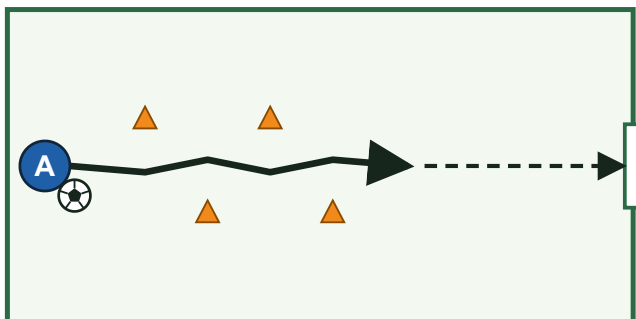
Variante 1 · 3' El cambio de lado, con un solo pase largo.

Variante 2 · 3' Un defensor más.

TAREA 3 · FINALIZACIÓN

Conducción y tiro

18'



Conducción entre conos y tiro a la portería con portero

Dos filas a 22 m de la portería, con portero, con conos en zigzag.

DESARROLLO · 10'

- 1 Conducción entre los conos.
- 2 Un toque para preparar y tiro.
- 3 Cada 5 tiros, con la otra pierna.
- 4 Concurso: gol, 2 puntos; a puerta, 1.

VARIANTES

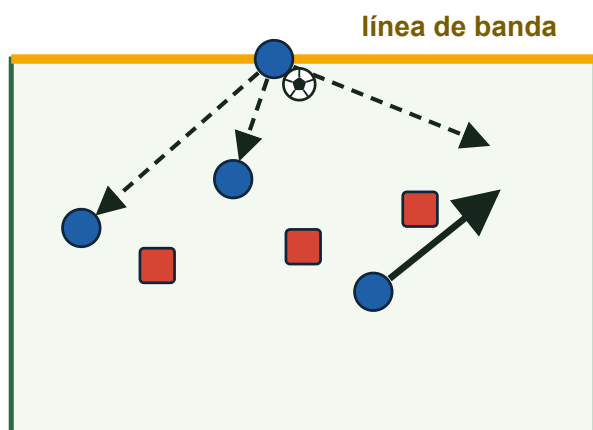
Variante 1 · 4' Con la pierna menos buena.

Variante 2 · 4' Un defensor sale detrás del atacante.

TAREA 4 · BALÓN PARADO

Saque de banda

25'



Saque de banda: corto al pie, largo al espacio y atrás

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

DESARROLLO · 13'

- 1 Uno saca; tres compañeros se mueven antes del saque.
- 2 Opción corta: al pie del que se acerca.
- 3 Opción larga: al espacio para el que corre.
- 4 Opción atrás: al defensa, para empezar otra vez.

VARIANTES

Variante 1 · 6' Con oposición de 4 o 5 rivales.

Variante 2 · 6' Por el otro lado y con otro lanzador.

Sin partido el fin de semana: cambia el balón parado por un partido de 30 minutos.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Rondo andando

10'

Grupos de 6: rondo de 5 contra 1, andando y con la mano.

DESARROLLO · 5'

- 1 Nadie corre: todo andando.
- 2 El balón se pasa con la mano.
- 3 Al acabar, tres estiramientos en el sitio.
- 4 **Feedback · 3'**. Recuerda el saque de banda ensayado y una idea para el partido; nombra a dos jugadores que hoy lo hayan hecho bien.

VARIANTES

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

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

De 8 saques de banda, cuenta cuántos llegan a un compañero sin perder el balón.

LEYENDA

 equipo con balón  rival  comodín  cono  pase  conducción
 presión  carrera sin balón  balón

LO QUE HE VISTO EN EL BLOQUE

Pretemporada · semanas 1 a 3

QUÉ OBSERVAR	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3
Cada uno en su línea En una ronda, ¿cuántas veces se amontonan 3 o más alrededor del balón?			
Distancia entre líneas ¿Defensa y medio están cerca (unos 10-15 m) cuando el balón está lejos? Sí, a veces o no.			
Uso de las dos bandas De 10 ataques, ¿cuántos pasan por una banda?			
Alguien a la espalda ¿Hay un jugador amenazando la espalda de la defensa rival? Sí, a veces o no.			
Salida desde el portero De 10 saques de puerta, ¿cuántos llegan a la línea de medios?			
Quién casi no toca el balón Nombres (solo para ti, para darles más participación).			

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 infantil.

- 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.
- 9 bloques, cada uno con su hoja de observación para imprimir.

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:

tienda-futbol-base.vercel.app/packs/entrenamientos-futbol-11-infantil