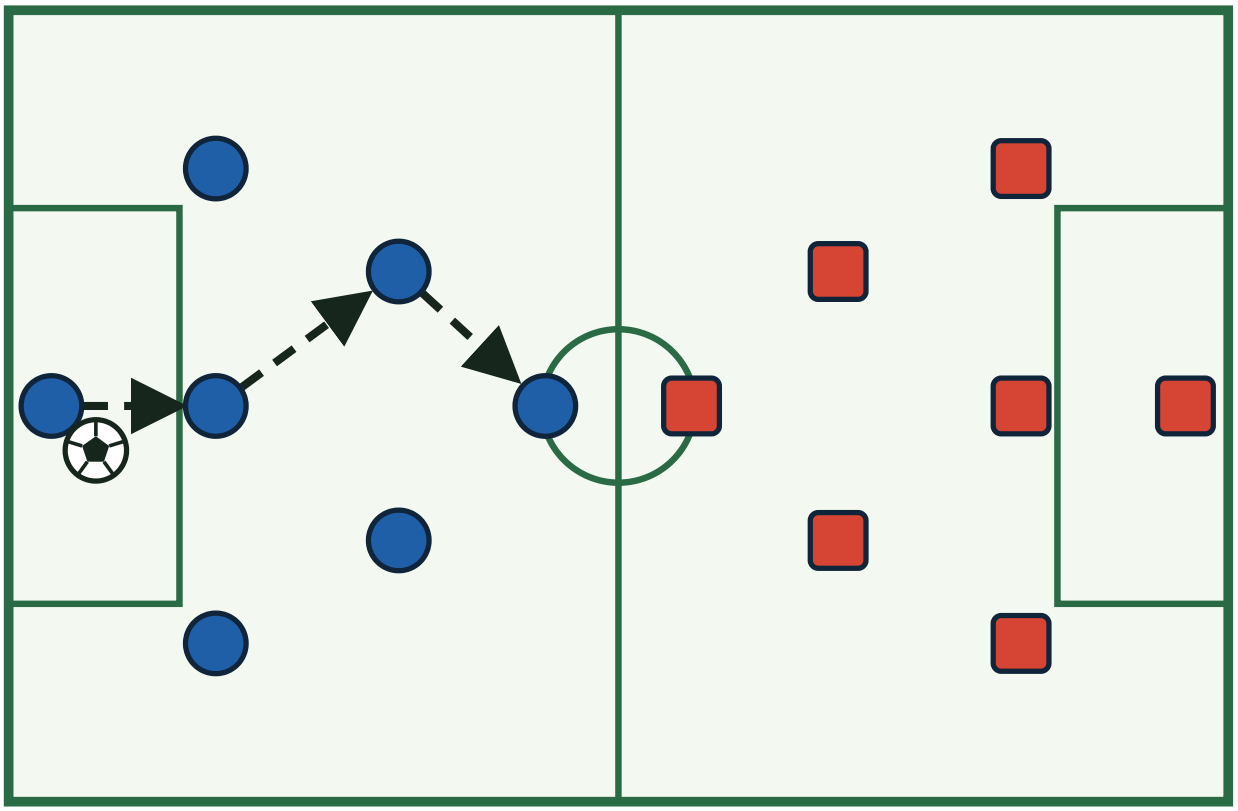
CUADERNO DEL MÍSTER

Fútbol 7 y 8 · Benjamín

La temporada completa, sesión a sesión



72	36	2
sesiones de 60 minutos	semanas de temporada	sesiones por semana

OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES

1	Conducción	**4**
2	Jugar juntos	**7**
3	Pase raso	**11**
4	Jugar con un compañero	**14**
5	Control orientado	**18**
6	Salir jugando desde el portero	**21**
7	Conducción	**25**
8	Avanzar conduciendo	**28**
9	Regate y 1 contra 1	**32**
10	Regatear o pasar	**35**
11	Conducción	**39**
12	Proteger y salir	**42**
13	Regate y 1 contra 1	**46**
14	Partido del bloque	**49**
15	Pase raso	**53**
16	Pasar para avanzar	**56**
17	Control orientado	**60**
18	Recibir y jugar	**63**
19	Pase raso	**67**
20	Pared y espacio	**70**
21	Control orientado	**74**
22	Partido del bloque	**77**
23	Tiro a puerta	**81**
24	Llegar y tirar	**84**
25	Tiro a puerta	**88**
26	Tirar desde los dos lados	**91**
27	Regate y 1 contra 1	**95**
28	Atacar con uno más	**98**
29	Tiro a puerta	**102**
30	Partido del primer trimestre	**105**
31	Pase raso	**110**
32	Ofrecerse para recibir	**113**
33	Control orientado	**117**
34	Ofrecerse en ángulo	**120**
35	Recibir de espaldas y girarse	**124**
36	Un apoyo cerca y otro lejos	**127**
37	Pase raso	**131**
38	Partido del bloque	**134**
39	Defender el 1 contra 1	**138**
40	Defender el 1 contra 1	**141**
41	Defender el 1 contra 1	**145**
42	La ayuda	**148**
43	Anticipar e interceptar	**152**
44	Perder y apretar	**155**
45	Defender el 1 contra 1	**159**
46	Partido del bloque	**162**
47	Pase largo	**166**
48	Abrir el campo	**169**
49	Conducción	**173**
50	Alguien arriba	**176**
51	Control orientado	**180**
52	Ocupar el campo	**183**
53	Pase raso	**187**
54	Partido del bloque	**190**
55	Conducción	**194**
56	Robar y atacar rápido	**197**
57	Anticipar e interceptar	**201**
58	Perder y volver	**204**
59	Tiro a puerta	**208**
60	Atacar y defender en bloque	**211**
61	Regate y 1 contra 1	**215**
62	Partido del bloque	**218**
63	Tiro a puerta	**222**
64	Minitorneo	**225**
65	Conducción	**229**
66	Partido de las reglas	**232**
67	Pase raso	**236**
68	Preparar el partido	**239**
69	Regate y 1 contra 1	**243**
70	Partido de fin de temporada	**246**
71	Control orientado	**250**
72	Jugar juntos, como en septiembre	**253**

JUGAR Y CONOCER AL GRUPO

Semana 1 · 2 sesiones de 60 minutos · partido el fin de semana

OBJETIVO DE LA SEMANA

Que todos jueguen mucho con balón y que tú veas cómo juega cada uno.

Acción individual de la semana (día 1): conducción. **Acción colectiva (día 2):** jugar juntos.

1 SESIÓN 1 · CONDUCCIÓN

Día 1 · con balón. Conducir con la cabeza arriba. Cambiar de ritmo y soltar a tiempo. Juego: partido de reencuentro.

2 SESIÓN 2 · JUGAR JUNTOS

Día 2 · coordinación y juegos. Ocupar el campo sin amontonarse. Coordinación: escalera y conducción. Juego: pilla-pilla con balón.

QUÉ VAMOS A OBSERVAR

- Quién conduce con la cabeza arriba.
- Quién se atreve con el 1 contra 1.
- Quién se queda lejos del balón.

ESTA SEMANA NO SE TRABAJA

- Posiciones fijas.
- Balón parado ensayado.

Primera semana: no hace falta acabar todo. Si el grupo se lo pasa bien jugando, alarga el partido modificado.

SESIÓN 1

Día 1 · con balón · acción individual

60 MINUTOS 8 a 14 jugadores y 2 porteros · medio campo de fútbol 7 · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 4 porterías pequeñas · porterías de fútbol 7 · escalera de coordinación o conos

OBJETIVO GENERAL

Conducción

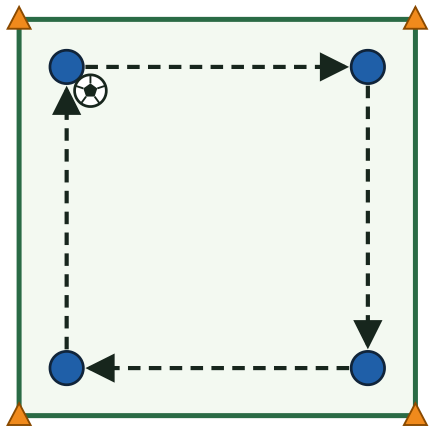
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Conducir con la cabeza arriba.**
- **Cambiar de ritmo y soltar a tiempo.**
- **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 12 × 12 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.

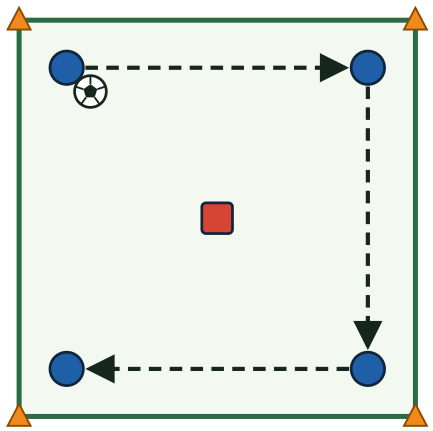
Variante 2 · 2' A 1 toque.

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

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:** si te dejan espacio, conduce un par de metros para atraer a un rival y suelta.

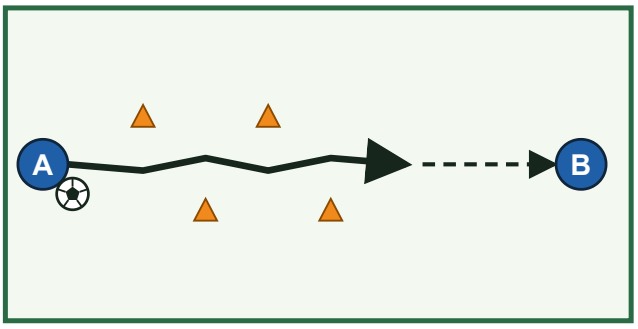
VARIANTES

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 · CONDUCCIÓN

Circuito de conducción

15'



Conducción entre conos, cambio de ritmo y pase a B

Filas de 3 o 4 jugadores. Cuatro conos en zigzag y un compañero al final.

DESARROLLO · 9'

1. Conducción entre los conos con el interior y el exterior.
2. Al salir del último cono, cambio de ritmo de 5 metros.
3. Pase a B, que repite hacia el otro lado.
4. Cada ronda, con una pierna distinta.

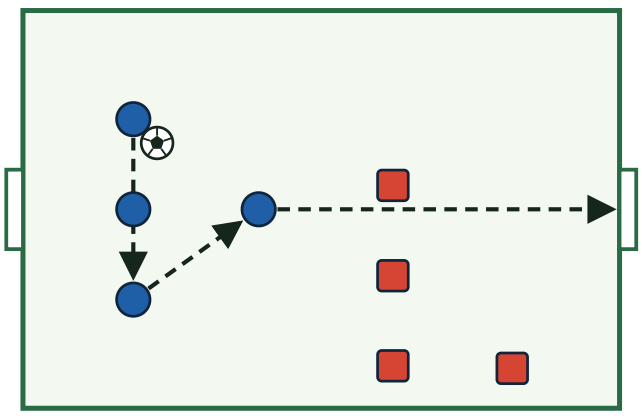
VARIANTES

Variante 1 · 3' Con la pierna menos buena.
Variante 2 · 3' Contra reloj, sin tocar los conos.

TAREA 3 · PARTIDO MODIFICADO

4 contra 4 con porterías pequeñas

15'



Campo de 30 × 20 m con porterías pequeñas: 4 contra 4

Dos campos de 30 × 20 m con porterías pequeñas. Sin porteros.

DESARROLLO · 9'

1. Partidos de 4 minutos; después se cambia de rival.
2. Si todos han tocado el balón antes del gol, vale doble.
3. El entrenador no corrige: mira y anota.

VARIANTES

Variante 1 · 3' Última ronda libre: mira quién juega y quién se esconde.

Variante 2 · 3' El gol vale doble si llega tras una conducción que atrae a un rival.

Con 8: 4 contra 4 en un solo campo.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

Estiramientos en corro con balón

8'

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

DESARROLLO · 4'

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 (conducción) y nombra a dos jugadores que la hayan hecho bien hoy.

VARIANTES

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

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

En el partido modificado, anota quién casi no toca el balón. Pásalo a la hoja del bloque.

SESIÓN 2

Día 2 · coordinación y juegos · acción colectiva

60 MINUTOS 8 a 14 jugadores y 2 porteros · medio campo de fútbol 7 · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 4 porterías pequeñas · porterías de fútbol 7 · escalera de coordinación o conos

OBJETIVO GENERAL

Jugar juntos

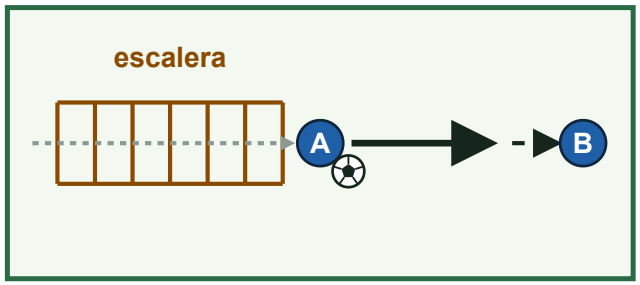
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Ocupar el campo sin amontonarse.**
- **Coordinación: escalera y conducción.**
- **Juego: pilla-pilla con balón.**

CALENTAMIENTO · COORDINACIÓN

Escalera y conducción

10'



Escalera de pies rápidos (en gris, sin balón), conducción y pase a B

Filas de 3 o 4. Una escalera de coordinación (o conos en fila) y después una conducción.

DESARROLLO · 6'

1. Pies rápidos por la escalera: uno dentro de cada hueco.
2. Al salir, recoge un balón y conduce hasta el cono.
3. Pase al siguiente de la fila y vuelta andando.
4. Cada pasada, un tipo de pies distinto.

VARIANTES

Variante 1 · 2' Pies rápidos de lado.

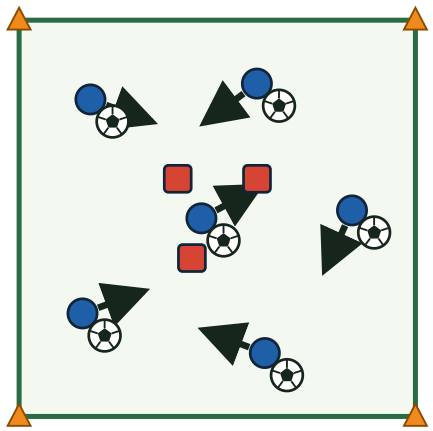
Variante 2 · 2' Conducción con la pierna menos buena.

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

TAREA 1 · JUEGO

Pilla-pilla con balón

12'



Cuadro de 25 × 25 m: los cuadrados pillan a los que conducen

Cuadro de 25 × 25 m: todos con balón menos 3 que pillan.

DESARROLLO · 6'

1. Los que pillan intentan tocar a los que conducen.
2. Si te tocan, pasas a pillar.
3. Gana el último que siga conduciendo.
4. Rondas de 90 segundos con descanso.

VARIANTES

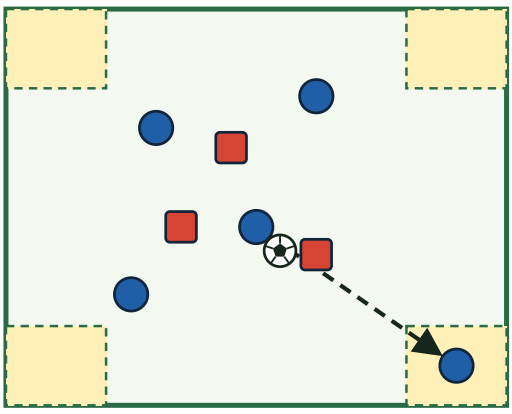
Variante 1 · 3' Los que pillan también llevan balón.

Variante 2 · 3' Cuadro más pequeño.

TAREA 2 · TEMA DE LA SEMANA

Los cuatro rincones

15'



Campo de 30 × 25 m con una zona en cada esquina: 5 contra 3

Campo de 30 × 25 m con una zona de 5 × 5 m en cada esquina. 5 contra 3.

DESARROLLO · 9'

1. Punto si un compañero recibe dentro de una zona de esquina.
2. No puede haber dos del mismo equipo en la misma zona.
3. Cambio de defensores cada 2 minutos.

VARIANTES

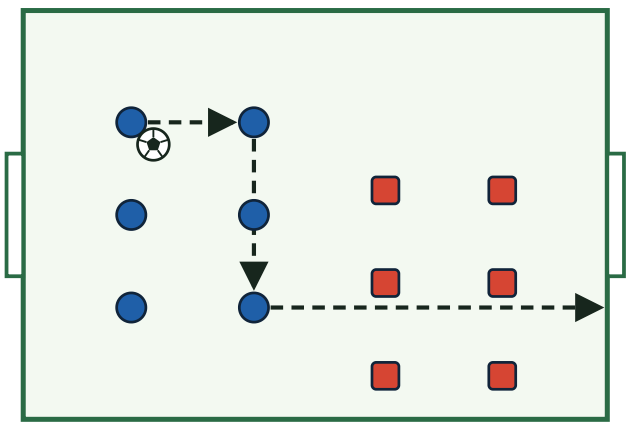
Variante 1 · 3' Más difícil: 5 contra 4.

Variante 2 · 3' Competición: gana el equipo que más puntos sume en tres series.

TAREA 3 · PARTIDO MODIFICADO

6 contra 6 sin amontonarse

15'



Campo de 50 × 35 m: 6 contra 6 más los porteros

Campo de 50 × 35 m con porterías de fútbol 7 y porteros.

DESARROLLO · 9'

1. Si hay 3 del mismo equipo alrededor del balón, se para y saca el rival.
2. Gol tras un pase: doble.
3. Rondas de 5 minutos.

VARIANTES

Variante 1 · 3' Cada ronda empieza con el portero, que saca con la mano.

Variante 2 · 3' Última ronda libre: si el equipo hace «jugar juntos», el gol vale doble.

Con 10: 4 contra 4 con porteros en 40 × 30 m.

VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

El semáforo

8'

Todos andando por el cuadro, con el balón en las manos.

DESARROLLO · 4'

1. Verde: andar despacio.
2. Amarillo: estiramiento de piernas.
3. Rojo: estiramiento de brazos y espalda.
4. **Feedback · 3'.** Recuerda la idea de la semana y señala un momento de hoy en que el equipo la hizo bien.

VARIANTES

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

QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

En el partido modificado, cuenta en una ronda cuántas veces se amontonan 3 o más alrededor del balón. Pásalo a la hoja del bloque.

LO QUE HE VISTO EN EL BLOQUE

Jugar y conocer al grupo · semanas 1 a 3

QUÉ OBSERVAR	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3
Quién toca poco el balón Nombres (solo para ti, para darles más juego).			
Conducir con la cabeza arriba De 5 conducciones de 3 jugadores, ¿cuántas con la cabeza arriba?			
Amontonarse En una ronda, ¿cuántas veces se juntan 3 o más alrededor del balón?			
Ganas de jugar ¿Llegan con ganas y se van contentos? Sí, a veces o no.			

LO QUE HA CAMBIADO DESDE EL BLOQUE ANTERIOR

LO QUE QUIERO REFORZAR EN EL BLOQUE SIGUIENTE

FÚTBOL 7 Y 8 BENJAMÍN · 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 benjamín.

- 72 sesiones de 60 minutos en 36 semanas, dos por semana.
- Día 1 con balón y día 2 de coordinación y juegos.
- El mismo formato que acabas de ver: cada tarea con su dibujo, sus minutos y dos variantes.
- Vale para fútbol 7 y para fútbol 8, con 9 hojas 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:
cuadernodelmister.com/packs/entrenamientos-futbol-7-8-benjamin