



FS084 A. TÉCNICAS: Conducción / Regate

Duración
90 minutos

Temporada
2025/2026

Período
Competitivo 1

Mesociclo
3

Microciclo
11

Semana
11

Descripción

Fútbol Sesión quiere proponer al usuario suscriptor diferentes tipos de sesiones de entrenamientos utilizando conceptos que le pueden ayudar al entrenador de fútbol en su trabajo con su equipo.

Sesión: 3 ejercicios - Categoría: Fútbol 11

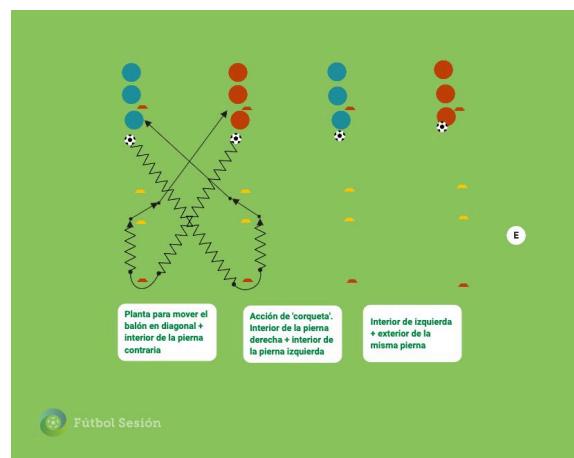
Objetivo: Mejorar a nivel técnico la conducción y el regate

Ejercicio 1: Relevos de velocidad de conducción y regate

Ejercicio 2: Oleada de transiciones con conducción y regate

Ejercicio 3: Partido reducido con transiciones: conducción y regate

Tarea de calentamiento con velocidad gestual y de reacción.



Descripción

Distribuimos el grupo en 4 filas, en 2 grupos que compiten. Es una competición por relevos, la distancia de conducción es media, donde el entrenador especificará la acción técnica a realizar en la zona central donde están los 2 conos amarillos. Es importante cambiar de acción técnica para fomentar las diferentes superficies de contacto.

A la señal del entrenador tienen que salir en diagonal conduciendo, dando la vuelta al cono y haciendo la acción técnica entre medio de los conos amarillos.

Gana el equipo que llega antes.

Características

Series: 1 Repeticiones: 2 Tiempo por repetición: 5

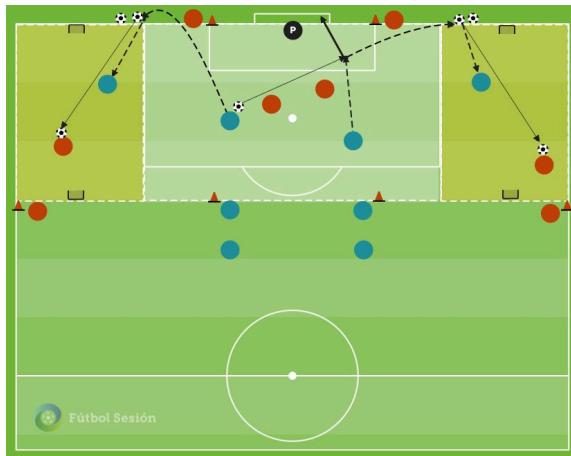
Material necesario

16 Delimitadores

Etiquetas

12 Jugadores, Conducción, Control, Pase, Regate

Tarea para la mejora de las transiciones y situaciones reducidas



Descripción

Se inicia el ejercicio con un ataque 2x2 entre atacantes (azul) y defensores (rojo). El objetivo del equipo que ataca es finalizar en menos de 7 segundos y con un máximo de 3 pases. El equipo defensor tendrá que evitar que el balón acabe en gol. Una vez finalizado, los 2 jugadores que atacan acudirán inmediatamente a por un balón a las zonas laterales (ahora serán ellos defensores) y enviarán un pase a su rival, que estará esperando en esa zona, e intentarán que no pueda marcar gol. Si roban el balón, podrá finalizar en la portería contraria. Tras la serie de 9', realizar cambio de equipos para que todos puedan realizar el mismo trabajo.

Características

Series: 1 Repeticiones: 2 Tiempo por repetición: 6

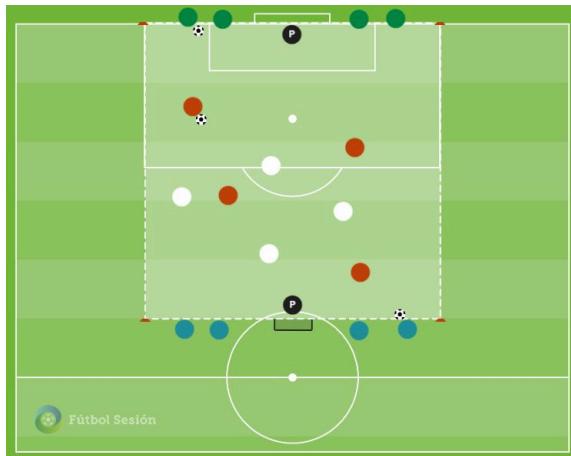
Material necesario

6 Conos, 4 Porterías de entrenamiento

Etiquetas

1 c 1, 2 c 2, 18 Jugadores, Conducción, Desmarques

Partidos 4c4 contraataque y transiciones



Descripción

En un terreno de juego reducido con dos porterías de competición establecemos cuatro equipo de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Dos equipos se enfrentan entre si y los otros dos esperan uno en cada fondo, cuando el equipo en posesión del balón consigue gol el equipo que esta en espera en esa portería intenta sorprender con una contra al equipo que ha conseguido el gol de esta manera trabajaremos el repliegue defensivo, el equipo que ha recibido el gol se queda en espera en el los laterales de la portería para iniciar una nueva acción cuando se consiga un nuevo gol en la portería donde esperan.

Características

Series: 2 Repeticiones: 3 Tiempo por repetición: 4

Material necesario

4 Delimitadores, 1 Portería de fútbol 11

Etiquetas

18 Jugadores, Interceptación, Marcajes, Regate, Tiro