



Control del balón: recepción y primer contacto

Hoja de observación, errores típicos y 3 etapas hasta la presión del rival

Este documento fue proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

CATEGORÍA

ENTRENADOR/A

Hoja de observación: el primer contacto

Marca para cada jugador lo que ves en el entrenamiento.

Jugador	rebota	se monta	queda muerta	hacia el rival	vista pegada

Los 5 errores típicos y su corrección

A la izquierda lo que ves, a la derecha lo que dices.

- ☐ La pelota rebota lejos del pie: ceder en el contacto, levantar un poco la punta
- ☐ La pelota se monta sobre el pie: levantar la punta, fijar el pie
- ☐ La pelota queda muerta bajo el pie: prohibir el remate de primera, exigir control hacia una dirección
- ☐ El balón se procesa hacia el rival: mirar antes de recibir, llevarse la pelota lejos del rival
- ☐ La vista queda pegada al balón: después del contacto, despegar la vista y buscar el próximo camino

Etapa 1: cuadro de control, 3 x 3 m

Sin rival. Aprender el movimiento limpio.

- ☐ Dos conos de salida enfrentados, entre ellos un cuadro de 3 por 3 metros
- ☐ El jugador entra corriendo al cuadro y pide el pase con la voz
- ☐ Llevarse el pase de una hacia adelante, en dirección al cono de enfrente
- ☐ Buscar la mirada del que pasa antes de que llegue la pelota
- ☐ Después del contacto, despegar la vista del balón y esquivar al compañero

Etapa 2: doble cuadrado y remate

El espacio y el tiempo se ponen escasos, todavía sin rival.

- ☐ Doble cuadrado: exterior de 20 x 20 m, interior de 10 x 10 m
- ☐ Pasar en sentido antihorario adentro y pedir enseguida el balón al cono exterior
- ☐ Para facilitarlo, arrancar con un solo balón en el cuadrado interior
- ☐ Control y remate: cancha de 35 x 20 m, rodear los dos conos interiores
- ☐ Jugar el pase en diagonal a la carrera, en dirección al arco
- ☐ Prohibir el remate de primera, exigir siempre el control en movimiento

Etapas 3: rondo 4 contra 2

Recién ahora molesta un rival de verdad.

- ☐ Cuatro jugadores por fuera, dos defensas adentro
- ☐ Mantener la superioridad a propósito, para que la técnica no se derrumbe
- ☐ El primer contacto decide si el siguiente pase es posible
- ☐ Recién después pasar a la forma jugada libre

Qué toca en cada edad

La presión del rival llega antes de lo que crees.

- ☐ Hasta Sub-8: una pelota por chico, muchos contactos, pase raso
- ☐ Sub-10: recibir y llevarse el balón con intención, primeros balones altos, primeros duelos
- ☐ Sub-12: series de pases, control bajo presión de tiempo, repetición limpia
- ☐ Sub-14: prohibido el juego de primera, control obligatorio en movimiento, ritmo alto

Coaching y medir el progreso

Hablar menos, observar más.

- ☐ Mostrar en vez de explicar, sobre todo en el primer contacto
- ☐ Foto fija: congelar la situación, el jugador explica, no tú
- ☐ No sobre corregir, un punto por ejercicio alcanza
- ☐ Contar los giros de cabeza: cuántas veces mira en los 10 segundos previos
- ☐ Contar los contactos hasta la acción siguiente: tres son una pérdida en cámara lenta
- ☐ Anotar las pérdidas justo después de recibir, con seis semanas de diferencia

