

ERTHEO.COM

MANUAL DE FÚTBOL MVP

20 ejercicios de fútbol simples y efectivos para jóvenes talentos que sueñan con ser profesionales (uno o dos jugadores solamente necesarios)

Creado por Ertheo.com

ERTHEO

Est. 2001

*Ertheo.com presenta los **mejores 20 ejercicios de fútbol** para jugadores que quieren mejorar solos o con un compañero. Los ejercicios incluyen imágenes e instrucciones claras sobre el equipo necesario, la preparación, la ejecución y el objetivo. Este manual sirve para **jugadores** que buscan mejorar su rendimiento, **entrenadores** que necesitan inspiración para nuevos ejercicios y **padres** que saben usar un cronómetro.*

CONTENTS

CONTENIDO & SEÑALES

EJERCICIOS DE PASE

1. PASAR A AMBOS LADOS DE LOS CONOS
2. ENTRAR, SALIR
3. DE PASE CORTO A PASE LARGO
4. PASES ATRAVESANDO PUERTAS

EJERCICIOS DE REGATE

5. REGATEA LOS CONOS
6. REGATE SUICIDA
7. 1V1 CON PORTERÍAS
8. PRUEBA TUS HABILIDADES DE REGATE

EJERCICIOS DE TIRO

9. PASE Y TIRO
10. AGILIDAD Y TIRO A PUERTA
11. GIRAR Y TIRAR
12. LANZAMIENTO DESDE EL PORTERO

EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN

13. MANTENER EN LOS CONOS
14. RECEPCIÓN DE SAQUES DE BANDA
15. RECEPCIÓN DE SAQUES DE ESQUINA
16. MALABARES

EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD

17. RAPIDEZ HACIA LAS ESQUINAS SUPER COORDINACIÓN
18. MOVIMIENTO LATERAL ELÉCTRICO
19. MEDICIÓN DE LA VELOCIDAD
20. SIN SALIDA

SOBRE ERTHEO

Los iconos de abajo indican el significado de cada uno de los utensilios para explicar con dibujos los 20 ejercicios de fútbol.

SÍMBOLOS



BALÓN



JUGADOR



CONO

PORTERIA (Sólo necesaria para ejercicios de tiro)

CRONOMETRO (Sólo necesario para 2 ejercicios)

ESCALERA (Sólo recomendado para 1 ejercicio)



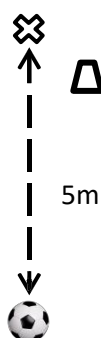
MOVIMIENTO DE BALÓN






MOVIMIENTO DEL JUGADOR



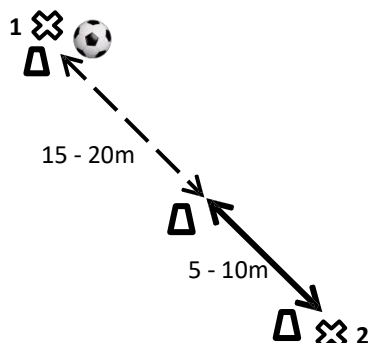
EJERCICIOS DE PASE






1. PASAR A AMBOS LADOS DE LOS CONOS



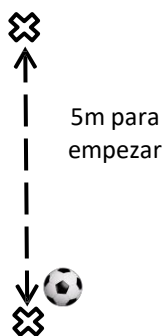
- **Equipo recomendado:** 2 conos   1 balón 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** Coloca dos conos separados por 5 metros.
- **Ejercicio:** Los jugadores se pasan el balón el uno al otro desde cada cono cambiando de un lado a otro del cono donde están situados.
- **Objetivo:** Mejorar el primer toque; trabajar en el cambio de dirección y creación de espacio.

2. ENTRAR, SALIR



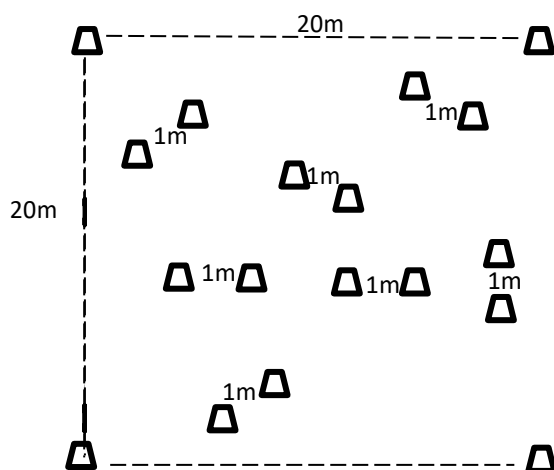
- **Equipo recomendado:** 3 conos   1 balón 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** Coloca dos conos a 15 o 20 metros de distancia y un tercer cono a 5-10 metros del segundo cono, para así formar una línea de 3 conos.
- **Ejercicio:** El jugador 2 comienza en el cono más alejado del jugador 1. El jugador 2 corre al cono central y pide la pelota. Cuando el jugador 2 se acerca al cono central el jugador uno le pasa la pelota. El jugador 2 da un toque o dos para volver a dar el balón al jugador 1. Al dar el pase, el jugador dos vuelve a su posición lo más rápido posible. Después de varias series, los jugadores cambian de rol.
- **Objetivo:** Mejorar el primer toque, trabajar en la creación de espacio y perder la marca del contrario. Mejorar la comunicación.

3. DE PASE CORTO A PASE LARGO



- **Equipo recomendado:** 1 pelota
- **Número de jugadores:** 2 jugadores
- **Preparación:** Los dos jugadores se sitúan separados por una distancia de 5 metros.
- **Ejercicio:** Los jugadores pasan de un lado a otro. Los jugadores (o entrenador) deciden cómo tienen que dar y recibir los pases (un toque, dos toques, sólo con la pierna derecha, etc). Realizar pases y toques limpios. Fijar una meta (10 toques sin error, 20 toques sin error, etc) y cada vez que se alcance la meta retroceder 10 metros.
- **Objetivo:** Mejorar el primer toque; mejorar la precisión y concentración.

4. PASE ATRAVESANDO PUERTAS

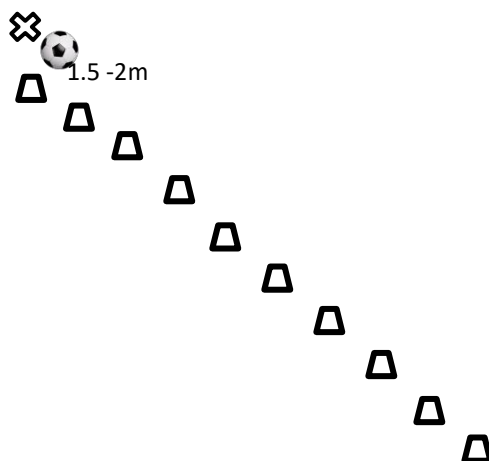





- **Equipo recomendado:** 1 pelota 14 o más conos
- **Número de jugadores:** 2 jugadores
- **Preparación:** Crea un espacio de juego de 20m x 20m (coloca un cono en cada esquina si lo necesitas). Dentro de ese espacio, prepara 5-8 puertas de un metro de espacio con dos conos.
- **Ejercicio:** Los jugadores practican el regate dentro de los 20 metros de espacio cruzando las puertas y pasándose el balón.
- **Objetivo:** Practicar el pasar en ángulos; mejorar el primer toque, la precisión y la concentración.



EJERCICIOS DE REGATE

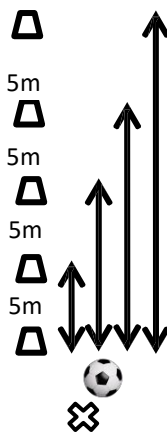
5. REGATEA LOS CONOS






- **Equipo recomendado:** 1 pelota  10 o más conos 
- **Número de jugadores:** 1 jugador 
- **Preparación:** Coloca una línea de 10 conos separados por una distancia de 2 o 1,5 metros.
- **Ejercicio:** El jugador practica el regate pasando entre los conos tocando el balón con el interior o exterior de su bota izquierda o derecha y combinando todo tipo de regates.
- **Objetivo:** Practicar el control y toque de balón.

*Modificación opcional: Añade un cono a más de 20 metros del último de la fila de conos. Cuando acabes de regatear todos los conos, corre lo más rápido posible al cono con el balón en tus pies para conseguir practicar la conducción de balón enfrentándote a las defensas rivales.

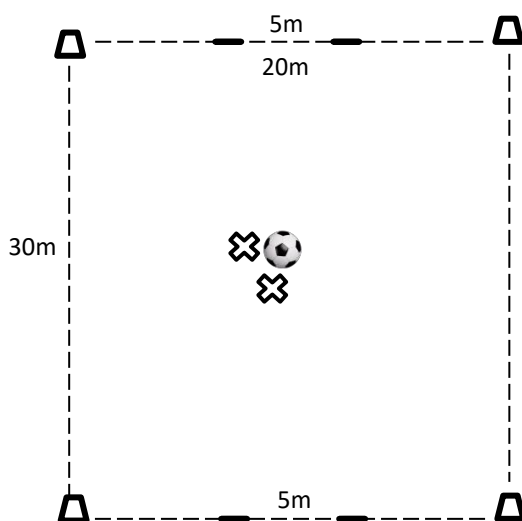
6. REGATE SUICIDA



- **Equipo recomendado:** 1 balón  5 o más conos 
- **Número de jugadores:** 1 jugador 
- **Preparación:** Coloca una línea de 5 conos separados por 5 metros de distancia.
- **Ejercicio:** Empezar en el primer cono, correr con el balón hacia el cono 2. Gira y vuelve al cono 1. Desde el cono 1 correr al cono 3 y volver al 1, y así con los otros dos conos. Una vez realizado lo mismo con todos los conos, volver al número 1 y descansar 30 segundos antes de volver a empezar.

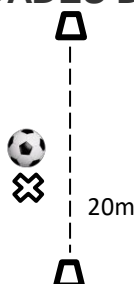
- **Objetivo:** Practicar el regate con velocidad y control. Mejorar la capacidad física y practicar los cambios de dirección.

7. 1V1 CON PORTERÍAS



- **Equipo recomendado:** 1 balón 8 conos
- **Número de jugadores:** 2 jugadores
- **Preparación:** Crea un espacio de 30m x 20m usando conos en las esquinas. Coloca dos porterías de 5 metros sobre las líneas.
- **Ejercicio:** Los jugadores comienzan en la mitad del campo (decidir quién empieza con la pelota). Los jugadores solo pueden marcar parando la bola en la línea imaginaria de las porterías, no se puede golpear y marcar desde lejos. Después de anotar, el jugador que ha recibido el gol comienza con la pelota en su propia portería.
- **Objetivo:** Practicar el regate con velocidad y control. Practicar el 1 contra 1 ofensivo y defensivo. Mejorar el rendimiento físico.

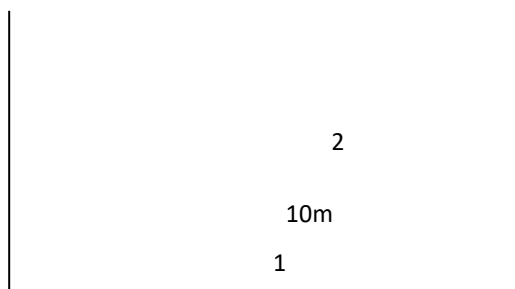
8. PRUEBA LAS HABILIDADES DE REGATE








- **Equipo recomendado:** 1 balón 2 conos 1 cronómetro (o algún aparato con el que medir el tiempo).
- **Número de jugadores:** 1 jugador
- **Preparación:** Coloca dos conos en línea recta y separados por 20 metros.
- **Ejercicio:** Regatea desde un cono a otro deteniendo la pelota a menos de 10 cm de cada cono. Cronometra el tiempo. Ponte a prueba para saber el tiempo que tardas. Calcula cuantas veces puede ir y venir en un minuto o cuánto tiempo te toma ir y venir cada x veces. Rastrea tu progreso.
- **Objetivo:** Practicar el regate con velocidad y control, el cambio de dirección y mejorar la forma física.

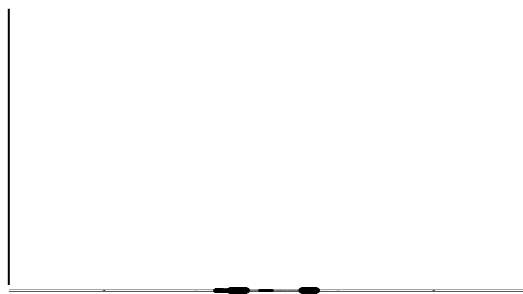
EJERCICIOS DE TIRO A PUERTA






9. PASE Y TIRO



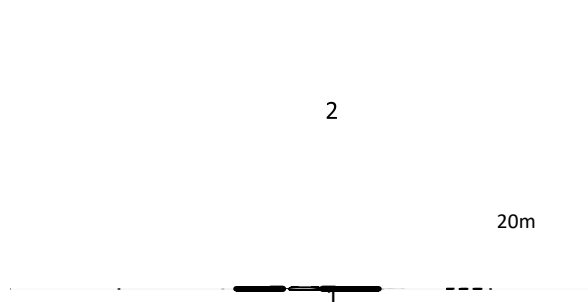
- **Equipo recomendado:** 1 balón  (preferible una bolsa con balones)  1 portería 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** El jugador 2 se sitúa justo en la media luna del área. El jugador 1 debe colocarse a 10 metros del jugador 2.
- **Ejercicio:** El jugador 1 comienza con el balón dando un pase al jugador 2. El jugador dos devuelve el balón cerca de la frontal del área con un pase corto. El jugador 1 corre hacia la pelota y dispara a puerta (puede ser al primer toque o con varios controles).
- **Objetivo:** Practicar el tiro con calma.






10. AGILIDAD Y TIRO A PUERTA



- **Equipo recomendado:** 1 balón (preferible una bolsa de balones)  1 portería  Conos (sin número fijo)  1 escalera de entrenamiento (opcional) 
- **Número de jugadores:** 1 jugador 
- **Preparación:** Prepara tu propio circuito de agilidad usando los conos y la escalera de entrenamiento (si quieres).
- **Ejercicio:** Crea tus propias reglas. Aquí tienes varias ideas: elevación de rodillas, zig-zag con los conos, saltos en la escalera, etc... Puedes tocar cada cono con tu mano y después tirar a puerta, por ejemplo.
- **Objetivo:** Practicar el tiro, mejorar la agilidad y la rapidez con el balón. Mejorar la forma física.




11. GIRAR Y TIRAR



- **Equipo recomendado:** 1 balón  (preferible una bolsa de balones) 
1 portería  2 conos 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores 
- **Preparación:** El jugador 2 se sitúa en el punto de penalti. El jugador 1 debe colocarse a 20 metros del compañero con el balón. Colocar dos conos distanciados por 1 metro a media distancia entre el jugador 1 y 2 (a 10 metros de distancia de cada jugador).
- **Ejercicio:** El jugador 1 comienza con la pelota. El jugador 2 corre pasando entre los conos y pide la pelota. Hasta que el jugador dos no pase entre los conos no puede recibir el balón del jugador 1. El jugador 1 le avisa al 2 de la dirección a la que tiene que ir (derecha o izquierda). Tras recibir el balón, el jugador 2 debe girar con el balón dando un solo toque y luego disparar a puerta.
- **Objetivo:** Practicar la recepción del balón y creación de espacio delante de la portería. Mejorar el regate de espaldas ante los defensores y la definición.

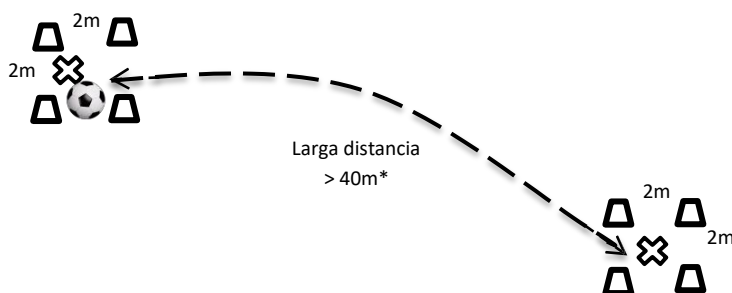
12. LANZAMIENTO DEL PORTERO













- **Equipo recomendado:** 1 balón  1 portería 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores 
- **Preparación:** El jugador 2 se sitúa bajo la portería con el balón. El jugador 1 debe colocarse en cualquier lugar fuera del área.
- **Ejercicio:** El jugador (portero) comienza con el balón y lo lanza alto. El jugador 1 debe rematar el balón al primer toque o controlar y disparar (con uno o dos toques).
- **Objetivo:** Practicar el disparo en bote o desde el aire. Mejorar el disparo al primer toque y la coordinación.

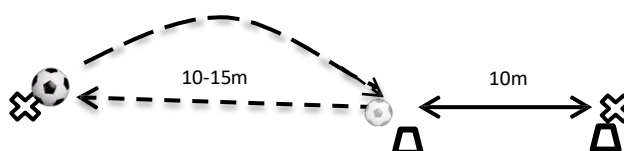
EJERCICIOS DE CONTROL DE BALÓN






13. MANTENER EN LOS CONOS



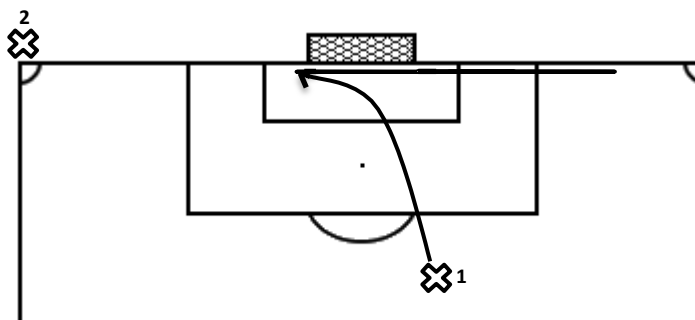
- **Equipo recomendado:** 1 balón  8 conos       
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** Usa 8 conos para crear 2 cajas (2mx2m) separadas por una larga distancia. La longitud de separación depende de las habilidades y fuerza de los jugadores. Aseguraos de poder pasaros el balón usando alrededor del 60 o 70 por ciento de vuestra potencia.
- **Ejercicio:** Los jugadores deben pasarse el balón sin salir del cuadrado en el que se encuentran.
- **Objetivo:** Mejorar la precisión y el control de balón. Entrenamiento de potencia en el golpeo y concentración.






14. RECEPCIÓN DE SAQUES DE BANDA



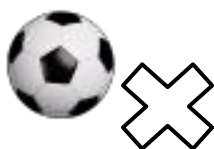
- **Equipo recomendado:** 1 balón  2 conos  
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** Coloca dos conos separados por 10 metros. El jugador receptor comienza en el cono más alejado del lanzador.
- **Ejercicio:** Los jugadores practican la recepción de saques de banda. El receptor debe controlar el balón o devolverlo en uno o dos toques al compañero que ha sacado de banda. El receptor puede acudir al cono más cercano para controlar el balón o esperarlo más lejos. El lanzador comienza con balones al pie derecho y luego al izquierdo, después el receptor debe despejar los balones hacia atrás con ambas piernas. Por último el lanzador debe elevar el balón a los muslos, luego al pecho y a la cabeza, para así practicar los controles y pases con diferentes partes del cuerpo. El lanzado debe tirar a cada parte del cuerpo de 5 a 10 veces antes de cambiar.
- **Objetivo:** Mejorar el control del balón con varias partes del cuerpo.



15. RECEPCIÓN DE SAQUES DE ESQUINA



- **Equipo recomendado:** 1 balón  (preferible una bolsa de balones 
1 portería 
- **Número de jugadores:** 2 jugadores  
- **Preparación:** El jugador 2 se sitúa en el córner con un balón (o bolsa de balones). El jugador 1 se coloca cerca de la media luna del área.
- **Ejercicio:** El jugador 2 realiza el saque de esquina. El jugador 1 corre hacia va el balón e intenta rematar el balón a puerta al primer toque o después de uno o dos toques.
- **Objetivo:** Practica el control de balón a larga distancia y por alto. Practicar el tiro a puerta y los saques de esquina.

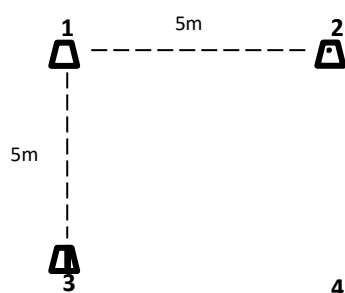
16. MALABARES



- **Equipo recomendado:** 1 balón 
- **Número de jugadores:** 1 jugador 
- **Preparación:** Ninguna
- **Ejercicio:** Mantener el balón en el aire dando toques con pies, muslos, cabeza, hombros o cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos.
- **Objetivo:** Mejorar el control de balón. Los jugadores principiantes deberían comenzar primero con los muslos, ya que es más sencillo aguantar la pelota con esa parte del cuerpo.

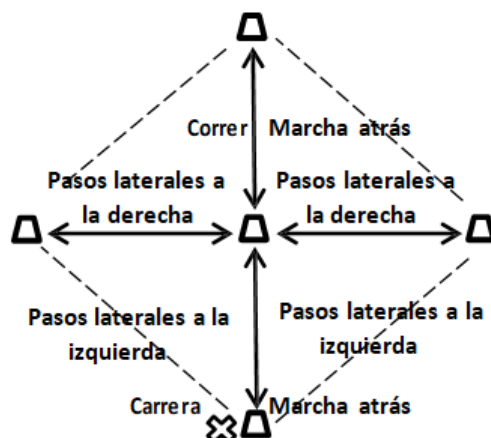
EJERCICIOS DE AGILIDAD Y VELOCIDAD

17. RAPIDEZ HACIA LAS ESQUINAS



- **Equipo recomendado:** 5 conos
- **Número de jugadores:** 2 jugadores
- **Preparación:** Crea un cuadrado de 5 metros en cada lado usando los conos. Pon un quinto cono en el centro del cuadrado y asigna un número a cada cono de las esquinas.
- **Ejercicio:** El jugador 1 comienza en el cono central. El jugador 2 grita un número (del 1 al 4) y el jugador 1 debe ir a tocar el cono que corresponde a ese número y volver al cono central lo más rápido posible. Continuar durante un minuto y luego cambiar los papeles.
- **Objetivo:** Mejorar la velocidad, el movimiento de pies y la explosividad. Mejorar la concentración.

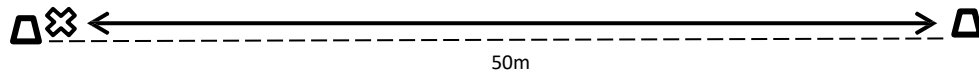
18. MOVIMIENTO LATERAL ELÉCTRICO



- **Equipo recomendado:** 5 conos
- **Número de jugadores:** 1 jugador
- **Preparación:** Crea un cuadrado de 30m x 30m usando conos para marcar las esquinas. Coloca un quinto cono justo en medio del cuadrado.
- **Ejercicio:** El jugador comienza en uno de los conos de las esquinas y recorre todo el cuadrado tocando los conos de fuera. El jugador siempre debe ir en la misma dirección y volver al cono del centro después de tocar el de la esquina que corresponda. El jugador corre hacia adelante para tocar el cono central, luego da pasos laterales hacia la izquierda para tocar el cono exterior, luego da pasos laterales hacia atrás para llegar al cono central, luego vuelve a correr hacia adelante, etc. La imagen aporta instrucciones claras.

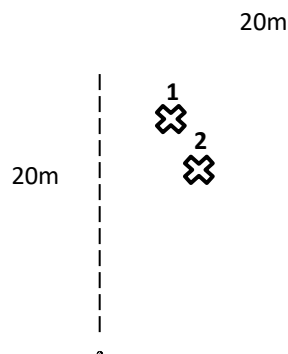
- **Objetivo:** Mejorar la velocidad, el trabajo de pies y la explosividad. Aumentar el rendimiento físico y la resistencia.

19. MEDICIÓN DE LA VELOCIDAD



- **Equipo recomendado:** 2 conos (opcional) cronómetro (o cualquier aparato con el que poder medir el tiempo)
- **Número de jugadores:** 1 jugador
- **Preparación:** Coloca dos conos separados por 50 metros. Para determinar el intervalo de tiempo que el jugador usará para completar este ejercicio, primero debe realizar un sprint de 50 metros. El tiempo utilizado más 30 segundos será el intervalo en el que el jugador tiene que completar el ejercicio.
- **Ejercicio:** El jugador corre 50 metros y luego descansa hasta que el intervalo de tiempo se agota. Al final del intervalo de tiempo, el jugador corre otros 50 metros. A medida que los jugadores se cansan, los sprints se hacen más lentos y las pausas más cortas. Haga este ejercicio durante x tiempo o x repeticiones. Este intervalo de entrenamiento está diseñado para imitar la intensidad de un partido real de fútbol.
- **Objetivo:** Mejorar la fuerza, velocidad y resistencia.

20. SIN SALIDA



- **Equipo recomendado:** 4 conos (opcional)
- **Número de jugadores:** 2 jugadores
- **Preparación:** Crea un cuadrado de 20m x 20m usando los conos para marcar las esquinas.
- **Ejercicio:** Los jugadores juegan en un espacio pequeño. Si uno se sale del cuadrado de 20m x 20m pierde.
- **Objetivo:** Mejorar el trabajo de pies, preparación física y práctica de regates.



Est. 2001

Ertheo es una agencia de deportes y educación cuya misión es apoyar y formar a jóvenes atletas para que alcancen su máximo potencial como deportistas y como ciudadanos honrados. Para lograr esta misión, ofrecemos:

Experiencias educativas - Muchos de nuestros programas deportivos ofrecen cursos de idiomas y promueven la conciencia cultural y la armonía intercultural. Los jóvenes deportistas que se inscriben en nuestros programas y campamentos aprenden valores fundamentales y lecciones de vida inspiradoras. Al convivir con otros atletas de todo el mundo, aprenden a respetar a los demás, a compartir con los demás, e incluso la importancia del orden y la organización.

Experiencias deportivas - Los estudiantes asimilan valores más fuertes y viven estilos de vida más saludables. Nuestros campamentos y programas deportivos están diseñados para mejorar la condición física, la técnica y la fuerza mental de los jóvenes atletas en el campo, al mismo tiempo que enseñan valores como la disciplina, el trabajo duro y la responsabilidad.

Experiencia de vida - Nuestros programas deportivos ofrecen a los jóvenes estudiantes atletas la experiencia de vida que necesitan para crecer y convertirse en adultos maduros, responsables y seguros de sí mismo. Los participantes de nuestros campamentos y programas deportivos pasan tiempo fuera de casa y tienen la oportunidad de crecer y madurar como individuos autosuficientes en un ambiente seguro y supervisado.

Para más información visite Ertheo.com