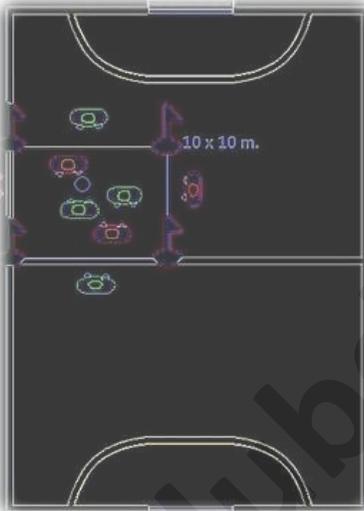




## Los rondos como método de entrenamiento

Son ejercicios preparados para que todos los jugadores que los realizan desplieguen sus conocimientos técnicos - tácticos para conseguir realizarlos de forma satisfactoria y donde el entrenador busca la mejora de sus jugadores en algunos aspectos puntuales.

Cuando un entrenador trabaja con rondos tiene tres figuras básicas sobre las cuales va a incidir la preparación de los rondos, estas figuras son:



### LOS POSEEDORES DEL BALÓN

Son los encargados de mantener el balón en posesión el mayor tiempo posible, casi siempre van a ser más numerosos o igual que los que pugnen por quitárselo.

#### Trabajo táctico:

Desmarques - apoyos cortos - paredes - cambios de ritmo - temporizaciones - conservación del balón - ayudas - posesión del balón - creación y ocupación de espacios libres.

#### Trabajo técnico:

Controles, pases, regates, conducción y dependiendo de los rondos: tiros y protección de espaldas.

#### Trabajo psicológico:

Atención - concentración - cooperación - autocontrol - toma de decisión - creatividad - autoconfianza.

### LOS RECUPERADORES DEL BALÓN

Su única misión es quitar la posesión del balón a los poseedores, estos en la mayoría de los rondos, serán igual o menos numerosos que los poseedores.

#### Trabajo táctico:

Anticipación - entradas - interceptaciones - permutas - marcajes frontales - marcajes laterales.

#### Trabajo técnico:

No se trabaja ningún gesto técnico pues los jugadores recuperadores no están en posesión del balón.

#### Trabajo psicológico:

Competitividad - Decisión - Riesgo - autocontrol - atención - concentración defensiva - colaboración defensiva - motivación - autoconfianza en defensa.

## LOS PIVOTES

Son jugadores que casi siempre se utilizan para apoyar a los poseedores del balón, estos jugadores siempre cuentan con algunas prebendas que facilitan su trabajo en el rondo.

### Trabajo táctico:

Visión de juego - temporizaciones - paredes - apoyos - velocidad en el juego - ocupación de espacios libres - cambios de dirección.

### Trabajo técnico:

Pase entre líneas defensivas - controles.

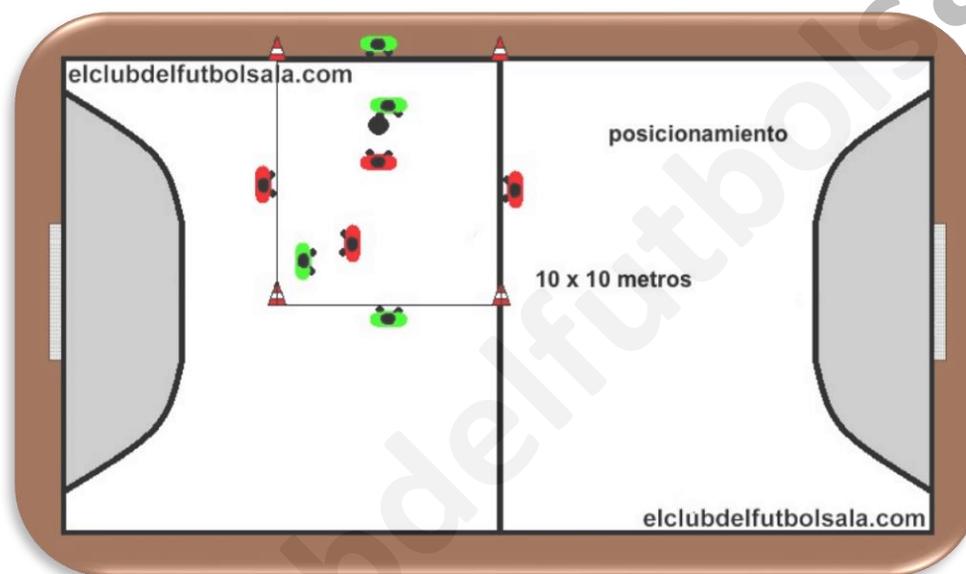
### Trabajo psicológico:

Toma de decisión - concentración - cooperación - autocontrol - creatividad.

## EJERCICIOS DE RONDOS

### SUCESIÓN DE RONDOS CON IGUALDAD NÚMERICA 4X4 (2 fuera y 2 dentro).

#### POSICIONAMIENTO EN CANCHA:



**DIMENSIONES DEL EJERCICIO:** 10 X 10 metros.

**NÚMERO DE JUGADORES:** 2 equipos de 4 jugadores.

**POSICIONAMIENTO DE JUGADORES:** Dos componentes de cada equipo se colocan dentro del cuadrado, los otros fuera, uno en cada lado del cuadrado (los jugadores del mismo equipo, se colocaran uno frente a otro).

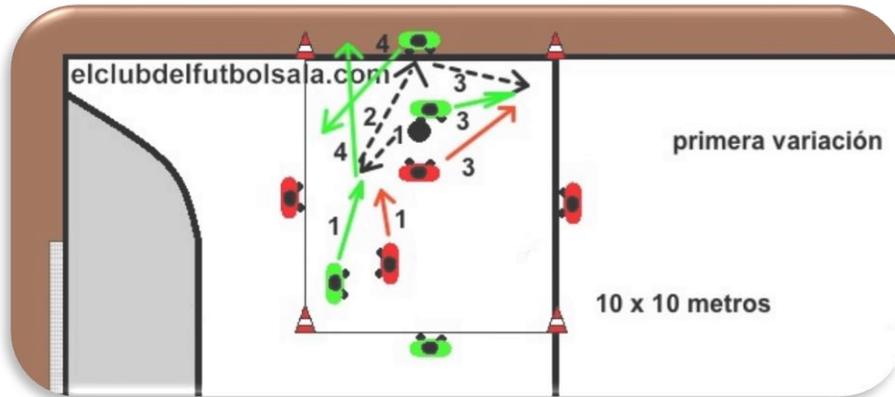
**EJERCICIO:** Los jugadores de un equipo situados dentro del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ayudándose de los compañeros que están situados fuera del cuadrado. Los del otro equipo situados dentro de espacio marcado con los conos intentan arrebatárselo para continuar con el rondo.



**Toques:** Primero libres y posteriormente reducirlos a solo 2 (control y conducción de planta no cuentan como toque).

**Tiempo del rondo:** 5 min. (2,5 minutos para cada tipo de toques).

**PRIMERA VARIACIÓN:** Siguiendo las premisas del ejercicio anterior, la variación consiste en que una vez que el jugador de fuera pasa a un compañero que esta dentro, el jugador que paso intercambia la posición con el compañero que esta dentro del cuadrado y no ha recibido el balón.

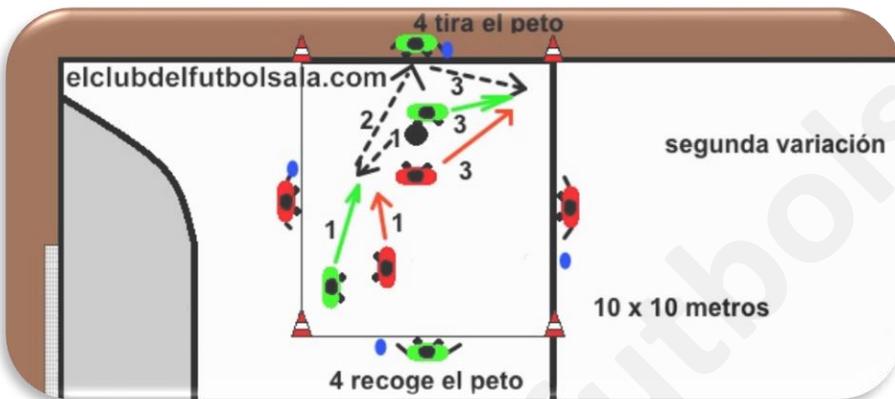


toques).

**Toques:** Primero libres y posteriormente reducirlos a solo 2 (control y conducción de planta no cuentan como toque).

**Tiempo del rondo:** 5 min. (2,5 minutos para cada tipo de

**SEGUNDA VARIACIÓN:** Para esta variación necesitamos que los cuatro jugadores de fuera del espacio marcado tengan un peto cada uno, uno de cada equipo lo tendrá en la mano y el otro componente del equipo en el suelo cerca de él, solo podrá recibir el balón el compañero que tenga el peto en la mano. Siguiendo las premisas del ejercicio, la variación consiste en que solo podemos apoyarnos con el compañero que tenga el peto en la mano, cuando este reciba y pase el balón dejara caer el peto y su otro compañero de fuera recogerá el suyo del

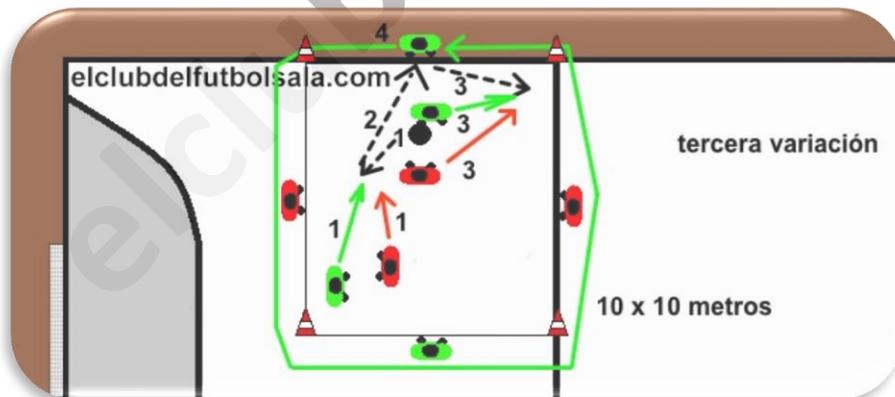


suelo, esto nos indicará que nos podemos apoyar en él.

**Toques:** Toques Libres

**Tiempo del rondo:** 5 min.

**TERCERA VARIACIÓN:** Siguiendo las premisas del ejercicio, la variación consiste en que una vez que el jugador de fuera pase a un compañero de dentro, tendrá que rodear el cuadrado formado por los conos, hasta que llegue a misma posición de la que partió. Con este rondo tendrán que mantener mas tiempo el balón dentro del cuadrado, pues durante el tiempo que el compañero tarda en rodear el cuadro solo tienen un apoyo fuera y si lo utiliza tendrá que esperar a que llegue a su posición inicial uno de los dos.

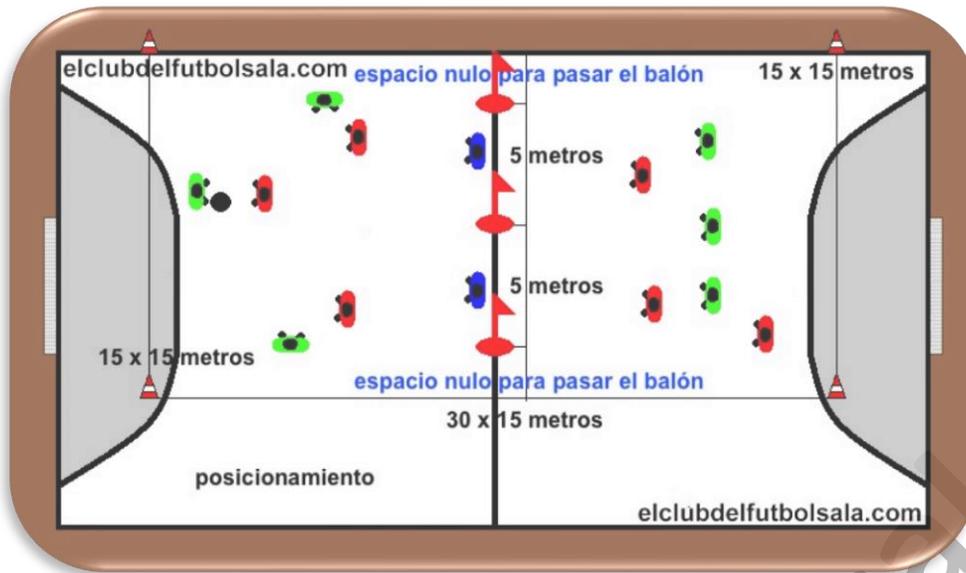


**Tiempo del rondo:** 5 min.

**Toques:** Toques libres.

## RONDO CON IGUALDAD NUMERICA. 3x3 + 3x3 - 2 porteros.

### POSICIONAMIENTO EN CANCHA:



### DIMENSIONES DEL EJERCICIO:

30 X 15 metros, se marcarán con conos dos espacios de 15 x 15 metros, uno para cada grupo, pero unidos por un lado, en este lado se marcan con banderolas dos porterías de unos 5 metros.

### NÚMERO DE JUGADORES:

2 equipos de 6 jugadores, más 2 porteros.

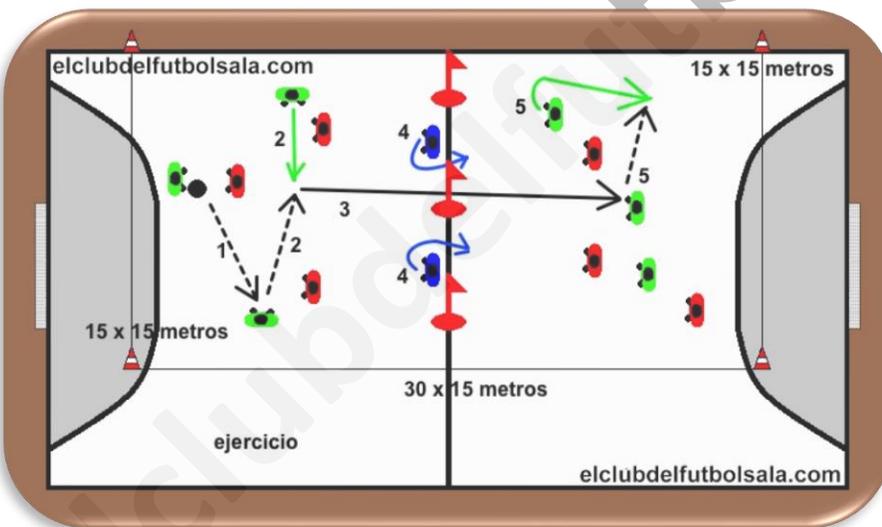
### POSICIONAMIENTO DE JUGADORES:

Tres componentes de un equipo

se posicionaran en uno de los cuadrados, los otros tres en el otro, igualmente se distribuyen los jugadores del equipo contrario, los dos porteros se colocaran en la línea que marcan la unión de los dos rondos, mirando al grupo donde se encuentra el balón.

**EJERCICIO:** Los tres jugadores de un equipo situados en uno de los cuadrados intentan mantener el

balón con la misión final de hacer gol a uno de los dos porteros (el gol valdrá si antes de tirar a puerta han tocado el balón los tres componentes del cuadrado y el balón pasa entre el suelo y la cintura del portero, si el balón una vez que pase lo controla al otro lado un jugador del mismo equipo que lo tiro consiguen dos puntos y siguen con el rondo, si lo controla un jugador del otro equipo no suma el segundo punto pero el rondo sigue con el equipo que controló el balón). Si un portero para el tiro pasará el balón a un componente del equipo



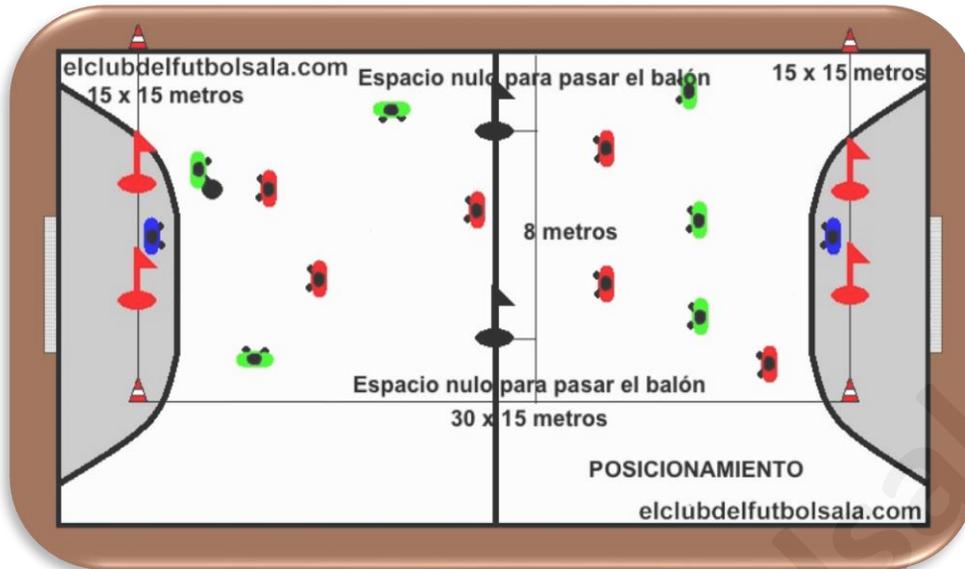
contrario, pero en el otro cuadrado.

**Toques:** Primero libres y posteriormente reducirlos a solo 2 (control y conducción de planta no cuentan como toque). Conviene poner un máximo y un mínimo de toque por equipo en el cuadrado, para que se busque el tiro y a su vez tengan la necesidad de mantener el balón, el número de toques máximo por equipo en su cuadrado dependerá de la calidad técnica del grupo, pero el número mínimo de toques serán de 6.

**Tiempo del rondo:** 5 min. (2,5 minutos para cada tipo de toques).

## RONDO CON SUPERIORIDAD NUMERICA DE LOS POSEEDORES DEL BALÓN. 3x3 + 3x3 - 2 porteros

### POSICIONAMIENTO EN CANCHA:



### DIMENSIONES DEL EJERCICIO:

30 X 15 metros, se marcarán con conos dos espacios de 15 x 15 metros, uno para cada grupo, pero unidos por un lado, en este lado se marcan con banderolas un espacio de 8 metros.

### NÚMERO DE JUGADORES:

2 equipos de 6 jugadores, mas 2 porteros.

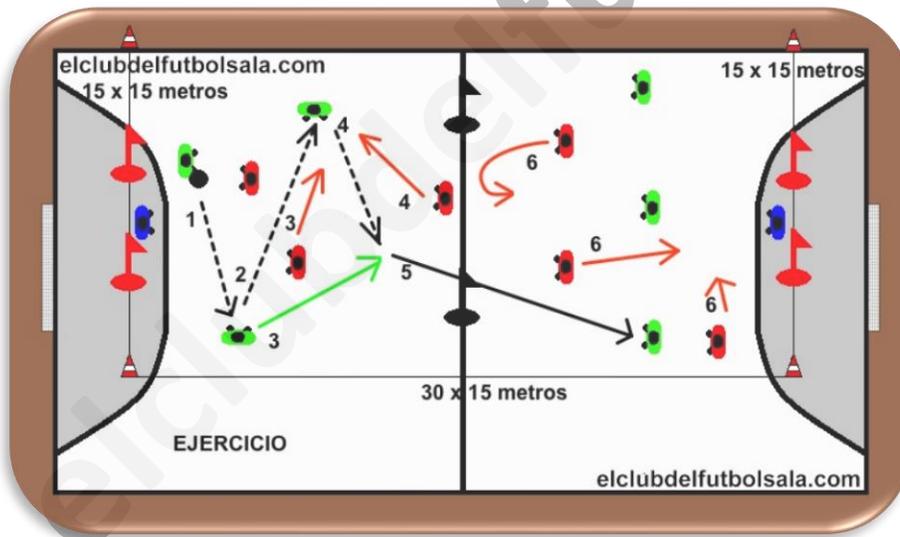
### POSICIONAMIENTO DE JUGADORES:

Tres componentes de un equipo se posicionaran en uno de los cuadrados, los otros

tres en el otro, igualmente se distribuyen los jugadores del equipo contrario (en el cuadro donde se encuentre el balón, uno de los jugadores del equipo que no posea el balón, se colocara en el centro entre las dos banderolas), los dos porteros se colocaran cada uno en una de las dos porterías situadas en los extremos (30 metros una de otra).

**EJERCICIO:** Los tres jugadores de un equipo situados en uno de los cuadrados intentan mantener el

balón con la misión de pasar a sus compañeros del otro cuadrado (por el espacio delimitado por las banderolas y siempre cubierto por un jugador del equipo que no tenga la posesión del balón) e intentar gol en esa portería (para poder tirar a puerta, el equipo que lo intenta ha tenido que controlar el balón en los dos cuadrados), el equipo que no tiene el balón intenta arrebatárselo para proseguir ellos con el rondo, recordar que un jugador de este equipo se posicionara en el espacio marcado por las banderolas para dificultar el pase, si recupera este jugador



el balón, se gira y pasa a un compañero suyo del otro cuadrado.

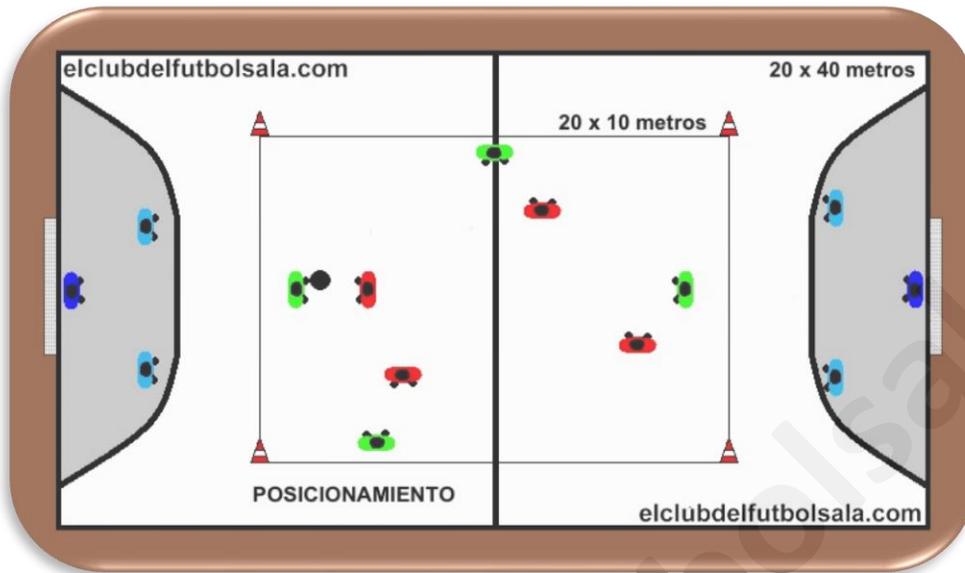
Los goles solo se pueden meter en las porterías que defienden los porteros.

**Toques:** Primero libres y posteriormente reducirlos a solo 2 (control y conducción de planta no cuentan como toque). Conviene poner un máximo y un mínimo de toque por equipo en el cuadrado, para que se busque el tiro y a su vez tengan la necesidad de mantener el balón, el número de toques

máximo por equipo en su cuadrado dependerá de la calidad técnica del grupo, pero el número mínimo de toques serán de 6.

**Tiempo del rondo:** 5 min. (2,5 minutos para cada tipo de toques).

## RONDO CON IGUALDAD Y POSTERIORMENTE SUPERIORIDAD NUMERICA DE LOS POSEEDORES DEL BALÓN. 4x4 + 4x2 + 2 porteros



**DIMENSIONES DEL EJERCICIO:** Utilizar toda la cancha para el rondo (20 x 40 metros), dentro de la cancha delimitaremos con los conos un espacio de 10 x 20 metros (marcar este espacio lo mas centrado posible con respecto al punto de saque de centro).

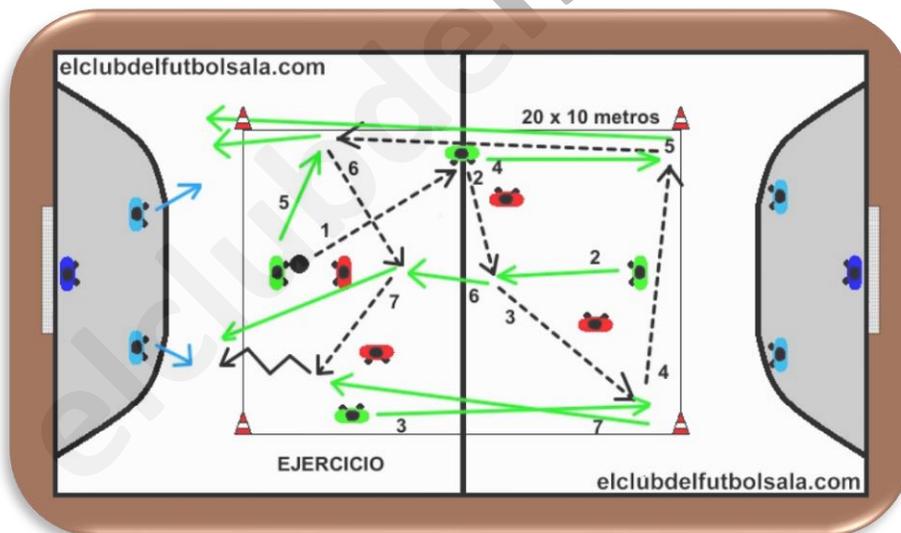
**NÚMERO DE JUGADORES:** 3 equipos de 4 jugadores, mas 2 porteros.

**POSICIONAMIENTO DE JUGADORES:** Los cuatro componentes de

dos equipos, se posicionaran dentro de la delimitación de 10 x 20 metros que marcan los conos. Los jugadores del tercer equipo se posicionan dos jugadores dentro de cada área de meta y por supuesto cada portero en una portería.

**EJERCICIO:** Los cuatro componentes de un equipo del rectángulo marcado con conos están

manteniendo la posesión del balón, por el contrario los jugadores provistos de la camiseta rojo intentan recuperarlo, en el momento en que el equipo en posesión del balón de siete toques seguidos sin perderlo saldrán a atacar sus cuatro componentes la portería más cercana de donde se encuentre el balón (los jugadores del rectángulo que no ha recuperado el balón, se quedan totalmente parados) mientras que los jugadores que se encuentran dentro del área de meta (solos los dos que pertenecen a la portería que se



ataca) salen a recuperar el balón y con ayuda del portero intentan evitar el gol, los jugadores con balón intenta el gol.

**Toques:** Primero libres y posteriormente reducirlos a solo 2 (control y conducción de planta no cuentan como toque). Se pueden mezclar las dos formas entre dentro y fuera del rectángulo.

**Tiempo del ronda:** 5 min. (2,5 minutos para cada tipo de toques).

Como veis hay muchas formas de confeccionar rondos, es fácil diseñarlos para que podamos obtener los objetivos que necesitamos con su ejecución (como comente al principio si comenzamos a fabricarlos al revés), también con la variación de los rondos el jugador percibe que debe crear en la cancha, pues los entrenamientos no son monótonos (hay muchas variaciones de respuestas) y las respuestas no son calculadas pues hay muchos cambios, por ese motivo el jugador tiene que estar concentrado durante la ejecución sobre todo en los partidos por ese motivo esta forma de trabajar es muy importante, pues todos los rondos se preparan pero en cada uno de ellos surgen imprevistos que el jugador los debe solventar, es lo que pasa cada fin de semana en los partidos oficiales, ante situaciones no previstas, se presentan interesantes soluciones que aplican los jugadores.

Francisco Valdericeda  
valdericeda@elclubdelfutbolsala.com



## FICHAS DIDÁCTICAS

**SI QUIERES MÁS SESIONES PARA TRABAJAR LAS TRANSICIONES OFENSIVAS**

**Ó**

**OTROS TRABAJOS PARA ENTRENAR A TU EQUIPO**

**VISITA NUESTRA TIENDA EN LA WEB**

**[www.elclubdelfutbolsala.com](http://www.elclubdelfutbolsala.com)**

En las sesiones para trabajar las transiciones encontrarás:

11 fichas en las cuales se plasma una batería de ejercicios con la finalidad de que os sean útiles para trabajar las transiciones ofensivas, están divididos en bloques para que podáis programar vuestras sesiones. En las 22 páginas hay aproximadamente de 10 rondos y 13 ejercicios que os intentarán facilitar vuestra labor.

El nombre de las fichas didáctica es:

**00252 Tareas para trabajar las transiciones ofensivas**