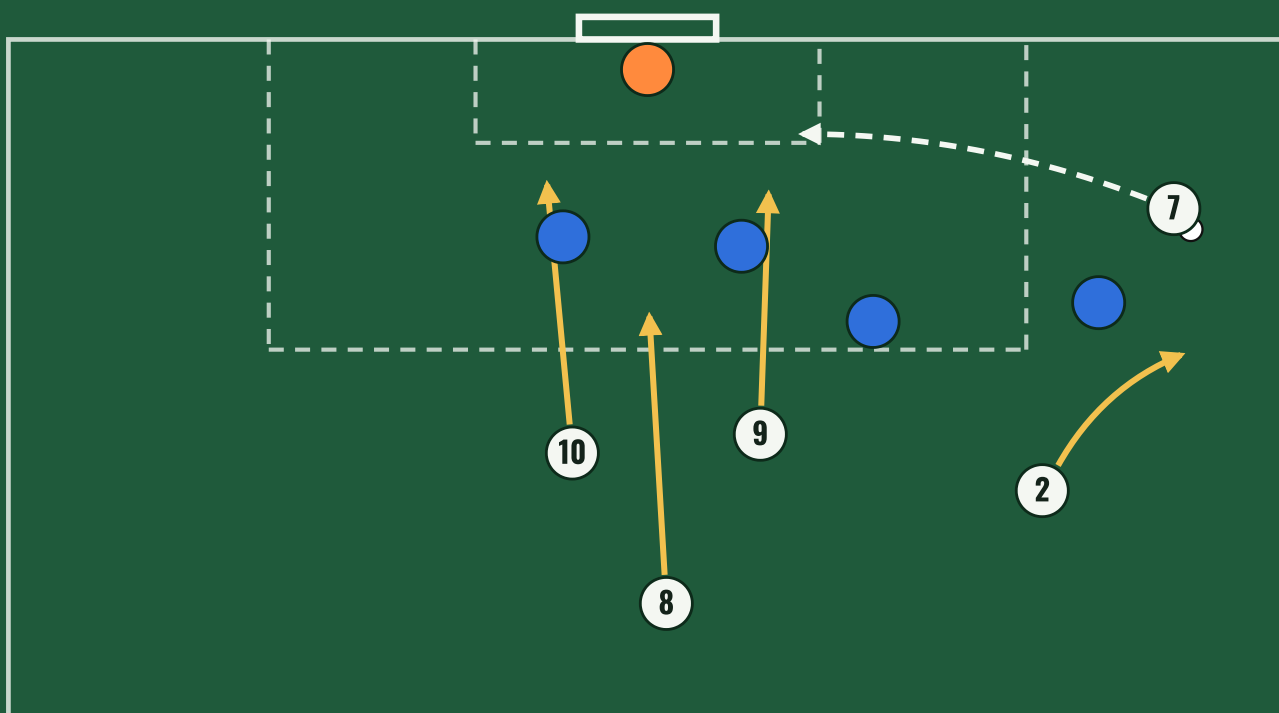




ATAQUE POR BANDA

8 ejercicios para atacar por las bandas: paredes, desdobles, superioridad en banda, centros y llegada al área. Con dibujos y una sesión completa.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía reúne 8 ejercicios para entrenar el ataque por banda. Se empieza con el centro y el remate sin oposición, se pasa a la superioridad en banda y se termina con el ataque de todo el equipo y el partido.

QUÉ VAS A ENCONTRAR

Qué es atacar por banda	3
Cómo decidir en banda	4
1. Pared en banda y centro al primer palo	5
2. Desdoble del lateral 2x1 en banda	6
3. Centro y remate 3x2 en el área	7
4. Superioridad 3x2 en banda con finalización	8
5. Ataque 3x3 con carrileros libres en banda	9
6. Llegada al área desde segunda línea	10
7. Cambio de orientación y ataque al lado débil 6x5	11
8. Partido 8x8 con carriles y gol de centro doble	12
Sesión modelo de 75 minutos	13
Adaptar por categorías	14
Errores frecuentes y cómo corregirlos	15
Plantilla semanal	16

CÓMO LEER CADA EJERCICIO

Cada ficha tiene el objetivo, los jugadores, el espacio y el tiempo, un dibujo en pizarra y tres bloques: reglas, variantes para hacerlo más fácil o más difícil, y claves para corregir.

Las medidas son orientativas. Si el balón se pierde enseguida, agranda el espacio o quita un defensor. Si nunca se pierde, hazlo al revés.

○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote
 ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

Consejo: un centro solo vale si alguien lo remata. En cada ejercicio, cuenta cuántos jugadores atacan el área y exige al menos tres.

QUÉ ES ATACAR POR BANDA

Atacar por banda es usar todo el ancho del campo para llevar el balón por fuera, donde suele haber más espacio, y desde ahí crear ocasiones con centros, pases atrás o conducciones hacia dentro.

1. AMPLITUD

Un jugador pegado a la línea de banda estira al rival y abre huecos por dentro.

2. SUPERIORIDAD

En banda se gana con un jugador más: lateral, interior y extremo contra dos rivales.

3. DESDOBLE

El jugador que llega por detrás, por fuera o por dentro, sorprende porque el defensor no lo ve.

4. LÍNEA DE FONDO

El mejor centro sale cerca de la línea de fondo: el balón se aleja del portero.

5. LLEGADA AL ÁREA

Al menos tres jugadores atacan el área: primer palo, segundo palo y punto de penalti.

6. RECHACE

Un jugador espera en la frontal para recoger despejes y pases atrás.

La idea clave: la banda es el camino, el área es el destino: no sirve llegar al fondo si nadie remata el centro.

CÓMO DECIDIR EN BANDA

Con el balón en banda hay varias opciones. Estas señales ayudan al jugador a elegir la mejor en cada momento.

1. CENTRA SI HAY REMATADORES

Si ya hay compañeros atacando el área, el centro es la opción más directa.

2. PASE ATRÁS SI EL ÁREA ESTÁ LLENA

Con muchos defensores en el área pequeña, el pase raso al punto de penalti es mejor.

3. DESBORDA SI ESTÁS EN 1×1

Si el defensor está solo y sin ayuda, ve a por él y busca la línea de fondo.

4. COMBINA SI VIENE LA AYUDA

Si llega un segundo defensor, hay un compañero libre: búscalos.

5. CONDUCE HACIA DENTRO SI TE CIERRAN

Si el defensor tapa la banda, entra hacia el centro para tirar o pasar.

6. CAMBIA SI LA BANDA ESTÁ CERRADA

Si el rival ha cargado tu banda, el espacio está en la contraria.

Regla de seguridad: antes de centrar, mira el área. Un centro sin mirar es casi siempre un balón regalado.

01

TÉCNICA

PARED EN BANDA Y CENTRO AL PRIMER PALO

Objetivo. Superar al rival en banda con una pared, llegar a línea de fondo y centrar raso o a media altura al primer palo.

JUGADORES

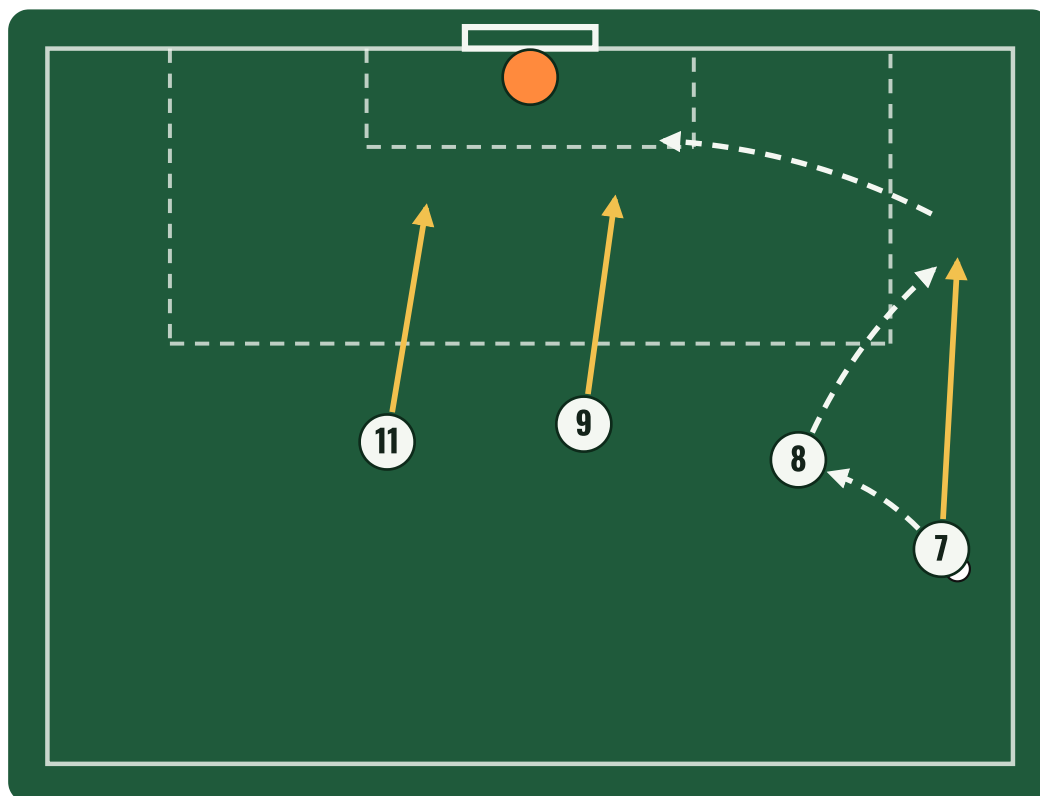
5 jugadores + portero (extremo, interior y dos rematadores; uno espera turno)

ESPACIO

Medio campo: banda derecha y área grande

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El extremo juega con el interior y recibe la pared a la espalda de un defensor imaginario.
- Centro desde dentro del área o desde la línea de fondo, nunca desde lejos.
- Los rematadores no entran en el área hasta que el extremo controla la pared.

VARIANTES

- Añadir un defensor pasivo en banda y luego activo.
- Centro obligatorio al segundo palo durante una serie.
- Repetir por la banda izquierda con la pierna menos hábil.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- La pared se da a un toque y hacia delante, al espacio.
- El extremo levanta la cabeza antes de centrar: mira primero, golpea después.
- Centro tenso entre el portero y los defensas: es el balón más difícil de defender.

02

SUPERIORIDAD

DESDOBLE DEL LATERAL 2×1 EN BANDA

Objetivo. Crear superioridad en banda con la llegada del lateral por fuera del extremo y decidir bien quién centra.

JUGADORES

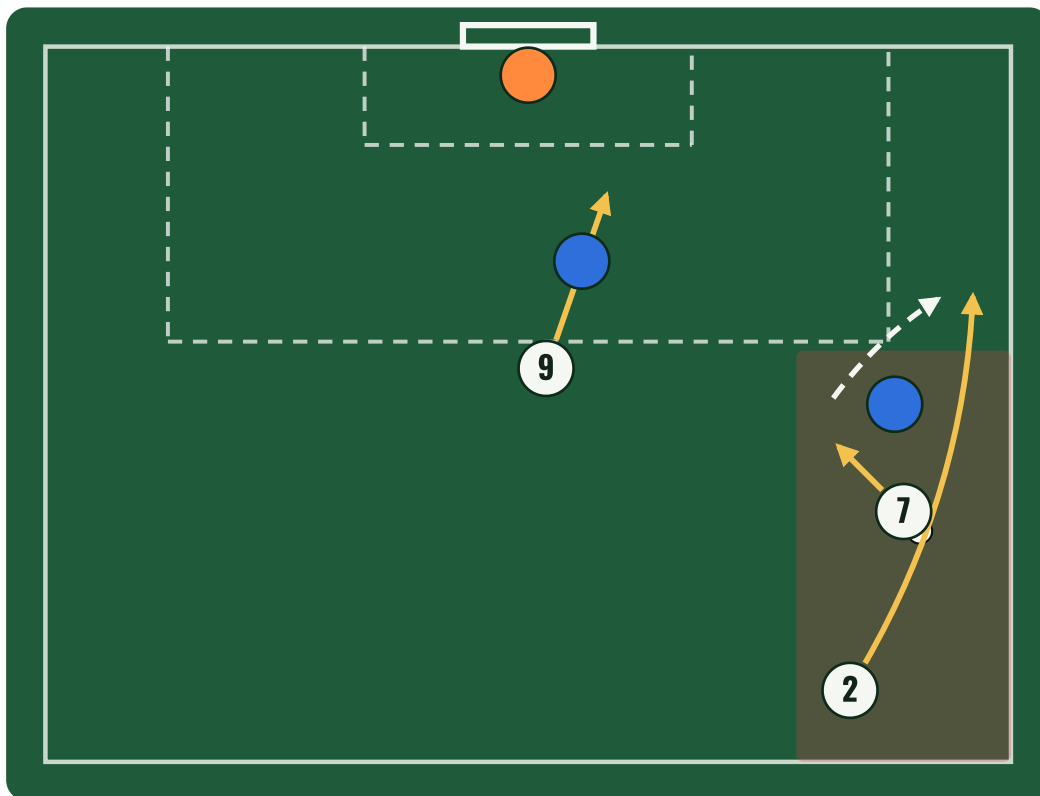
6 jugadores + portero (extremo, lateral, 1 defensor de banda, 1 rematador y 1 central)

ESPACIO

Banda de 12 m de ancho desde el medio campo hasta la línea de fondo

TIEMPO

5 series de 3 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El extremo recibe de cara y el lateral sale desde 10 m por detrás.
- Si el defensor sigue al lateral, el extremo conduce hacia dentro y centra o tira.
- Si el defensor se queda con el extremo, pase al lateral y centro desde el fondo.

VARIANTES

- El defensor empieza más cerca para que la decisión sea más rápida.
- El lateral puede desdoblar por dentro (interior) en lugar de por fuera.
- Añadir un segundo rematador y un segundo central.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El extremo conduce hacia dentro para «arrastrar» al defensor y abrir el pasillo.
- El lateral avisa con la voz: «¡por fuera!».
- El pase al lateral va por delante, para que llegue sin frenar.

03

FINALIZACIÓN

CENTRO Y REMATE 3×2 EN EL ÁREA

Objetivo. Ocupar bien el área ante un centro: primer palo, segundo palo y punto de penalti, con defensores en contra.

JUGADORES

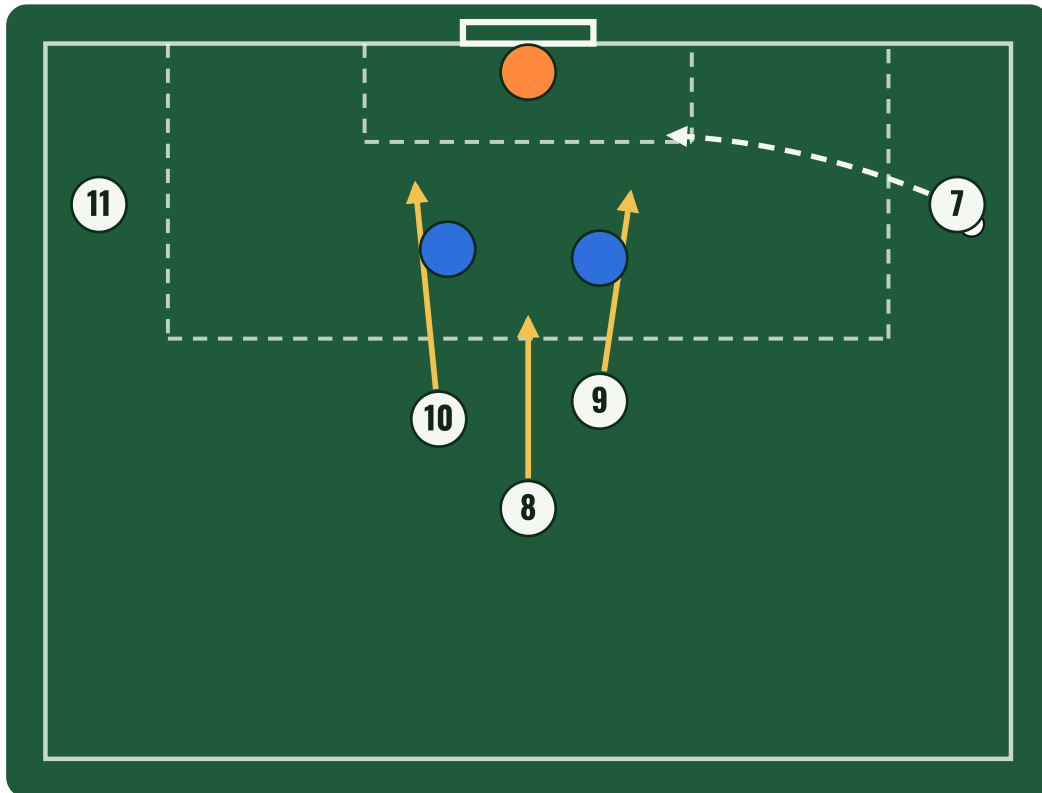
8 jugadores + portero (2 centradores, 3 rematadores, 2 defensores y 1 de reserva)

ESPACIO

Área grande y las dos bandas hasta 25 m de la portería

TIEMPO

3 series de 5 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Los centradores alternan banda derecha y banda izquierda.
- Los tres rematadores atacan tres zonas distintas: nunca dos en el mismo sitio.
- Si los defensores despejan fuera del área, punto para ellos.

VARIANTES

- Tres defensores contra tres rematadores.
- Gol de primera vale doble.
- El centrador elige entre centro raso y centro alto.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Atacar el balón en carrera: el rematador que espera parado pierde contra el defensor.
- El de primer palo arrastra a los defensores para liberar a los otros dos.
- Remata hacia abajo y hacia el palo contrario al que viene el centro.

04

SUPERIORIDAD

SUPERIORIDAD 3×2 EN BANDA CON FINALIZACIÓN

Objetivo. Aprovechar la superioridad numérica en banda para llegar a línea de fondo y servir un centro con ventaja.

JUGADORES

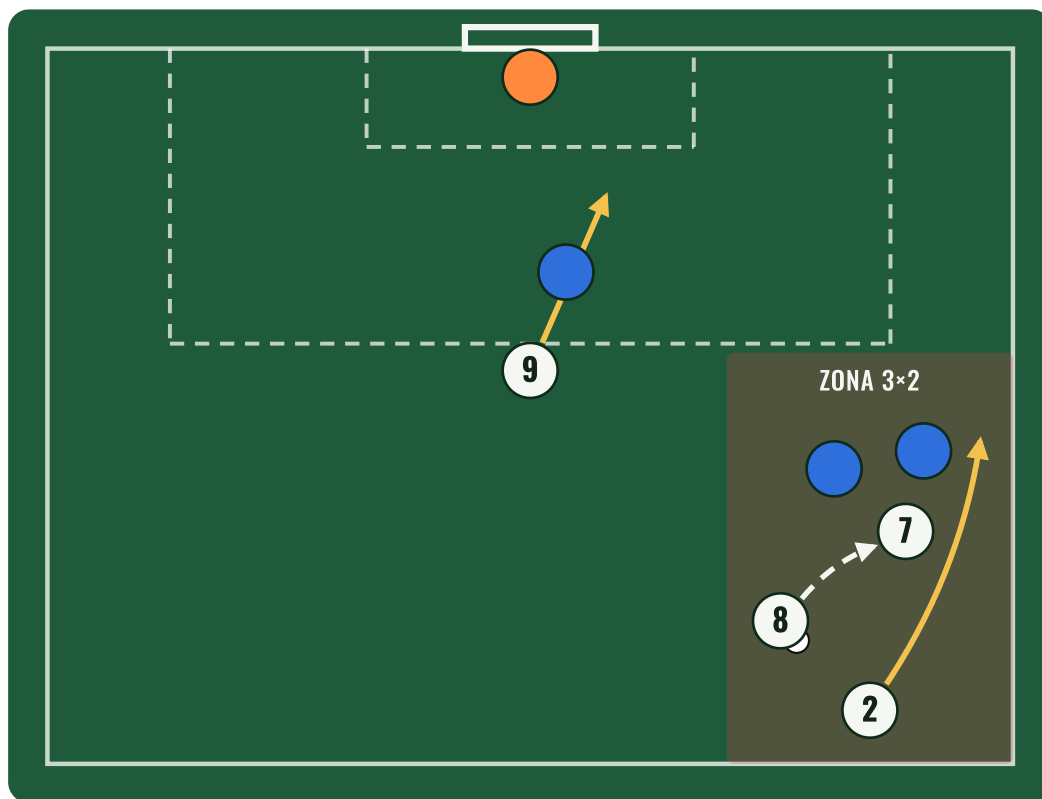
8 jugadores + portero (3 atacantes de banda y 2 defensores; 1 rematador, 1 central y 1 de reserva)

ESPACIO

Zona de banda de 16×23 m y área grande

TIEMPO

4 series de 4 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - - Pase ——— Desplazamiento

REGLAS

- Los tres de banda (lateral, interior y extremo) atacan contra dos defensores.
- Solo se puede centrar después de salir de la zona de banda.
- Si los defensores roban, marcan conduciendo hasta la línea de medio campo.

VARIANTES

- Limitar a dos toques dentro de la zona.
- El rematador puede bajar a la zona para hacer un 4×2.
- Añadir un tercer defensor para jugar 3×3.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Fija al defensor antes de soltar el balón: conducir hacia él le obliga a decidir.
- Ocupa tres alturas distintas: uno por delante, uno al lado y uno por detrás.
- El que no tiene el balón se mueve siempre al espacio libre.

ATAQUE 3×3 CON CARRILEROS LIBRES EN BANDA

Objetivo. Abrir el campo con los extremos y usar las bandas para desordenar a una defensa cerrada en el centro.

JUGADORES

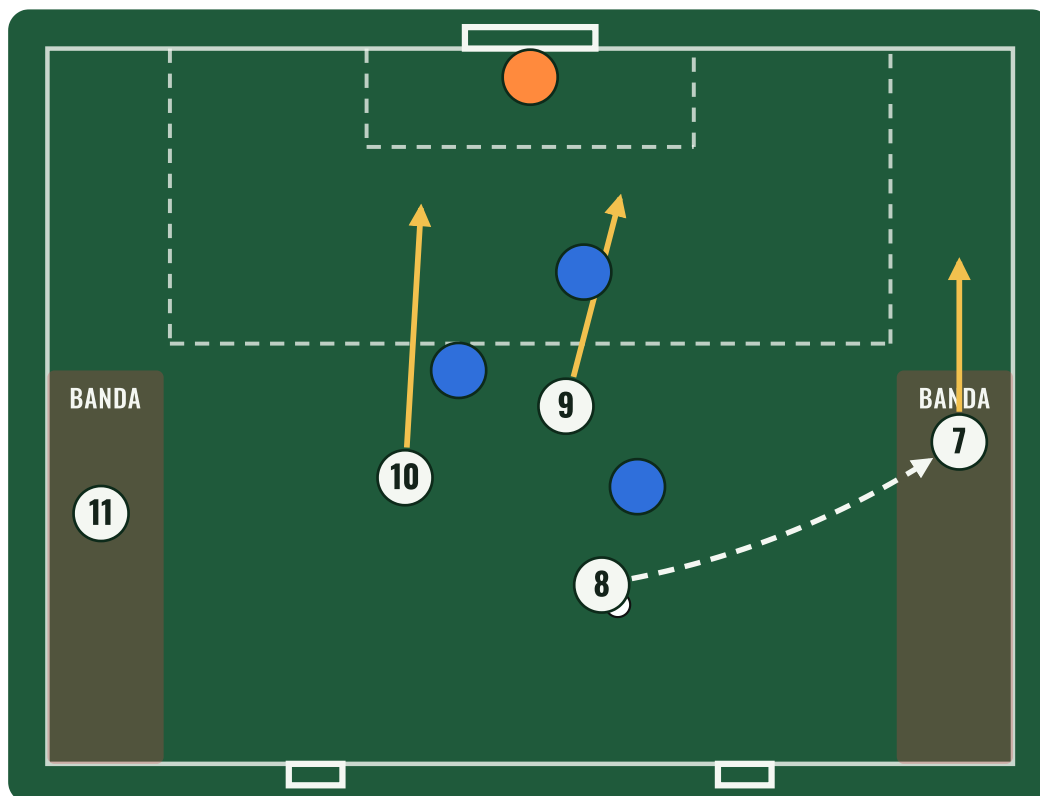
9 jugadores + portero (3 contra 3 y 2 carrileros libres; 1 de reserva)

ESPACIO

Medio campo de fútbol 11 con dos carriles de 6 m en las bandas

TIEMPO

4 series de 4 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Los carrileros solo juegan en su carril y nadie puede quitarles el balón.
- El gol vale doble si llega tras un centro de un carrilero.
- Si los defensores roban, atacan las dos miniporterías del medio campo.

VARIANTES

- Los carrileros pueden entrar al área solo para rematar.
- Un defensor puede entrar al carril para presionar.
- Máximo tres toques en el centro para obligar a abrir.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Si el centro está cerrado, abre a banda: el balón viaja más rápido que el defensor.
- Cuando el balón va a banda, los de dentro atacan el área sin esperar.
- El carrilero recibe orientado hacia la portería, no de espaldas.

06

FINALIZACIÓN

LLEGADA AL ÁREA DESDE SEGUNDA LÍNEA

Objetivo. Llegar al área en el momento justo desde fuera, sin quedarse dentro esperando el centro.

JUGADORES

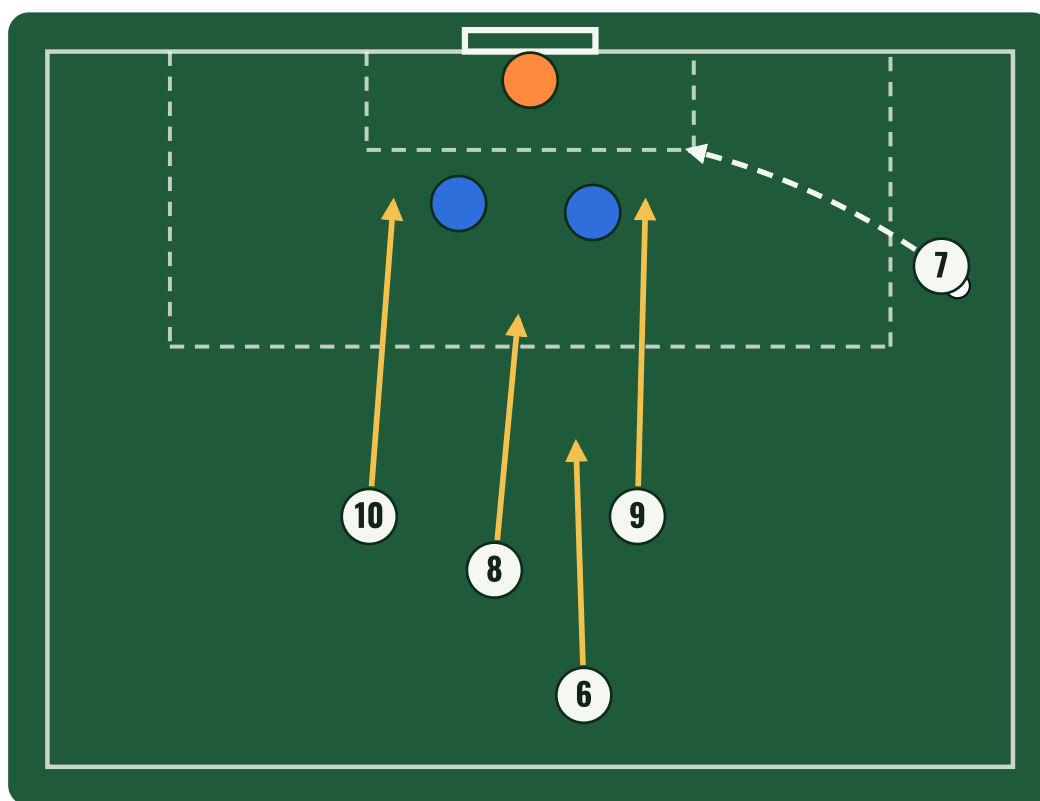
7 jugadores + portero (1 centrador, 4 que llegan y 2 defensores)

ESPACIO

Área grande y banda derecha hasta 30 m de la portería

TIEMPO

4 series de 4 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Los cuatro que llegan salen desde fuera del área cuando el centrador toca el balón.
- Uno al primer palo, uno al segundo, uno al penalti y uno se queda en la frontal.
- Gol de un jugador que salió desde la frontal vale doble.

VARIANTES

- Salida desde más lejos (30 m) para llegar a toda velocidad.
- El centrador puede dar el pase atrás a la frontal.
- Tres defensores en lugar de dos.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Llega tarde y rápido: quien está en el área desde el principio es fácil de marcar.
- Cada uno conoce su zona antes de que salga el centro.
- El de la frontal recoge los rechaces y el pase atrás.

07

COLECTIVO

CAMBIO DE ORIENTACIÓN Y ATAQUE AL LADO DÉBIL 6×5

Objetivo. Atraer al rival hacia una banda y cambiar el juego rápido para atacar la banda contraria, donde hay espacio.

JUGADORES

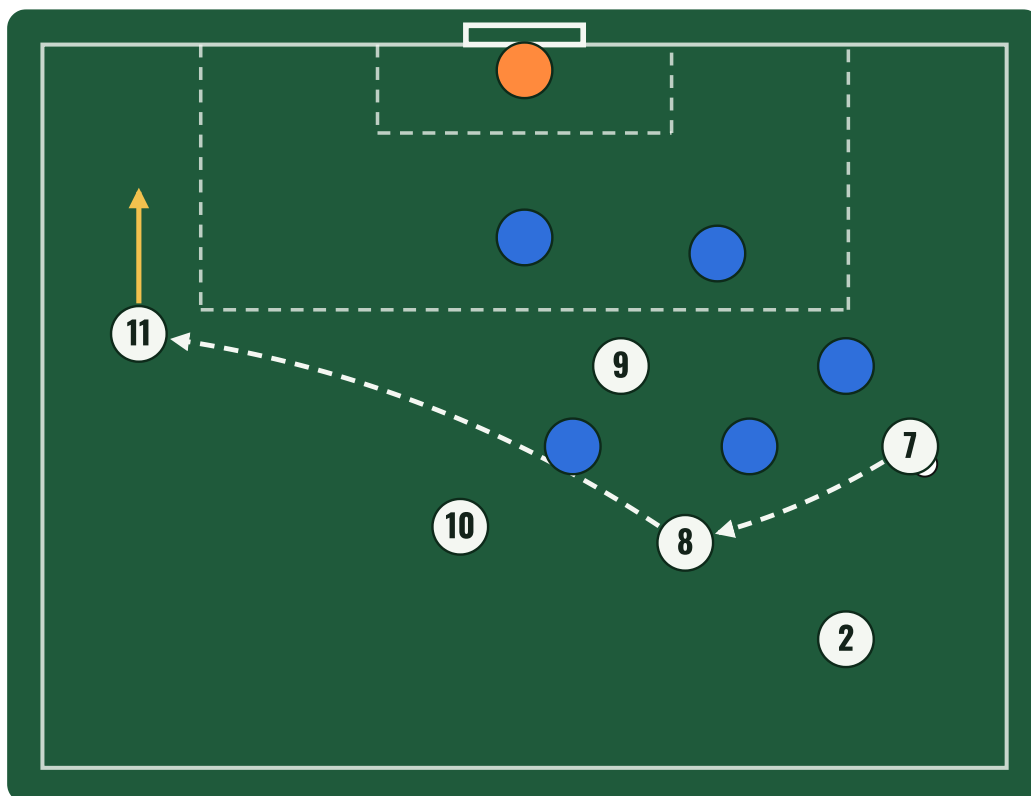
12 jugadores + portero (6 atacantes contra 5 defensores y 1 de reserva)

ESPACIO

Medio campo de fútbol 11 (60×45 m) con portería grande

TIEMPO

3 series de 5 min · 1 min de descanso



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- El ataque empieza siempre por la banda derecha.
- Gol tras cambio de orientación (balón de una banda a la otra) vale doble.
- Si los defensores roban, marcan conduciendo hasta el medio campo.

VARIANTES

- Obligar a cambiar de banda antes de entrar al área.
- El cambio debe ser en uno o dos pases, nunca más.
- Añadir un sexto defensor para jugar en igualdad.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El extremo del lado débil se queda abierto y alto: es la salida del cambio.
- Antes de cambiar, haz que el rival se mueva hacia el balón.
- Pase tenso o en dos pases: un cambio lento llega cuando el rival ya ha basculado.

08

PARTIDO

PARTIDO 8×8 CON CARRILES Y GOL DE CENTRO DOBLE

Objetivo. Aplicar en partido el ataque por banda: abrir, desdoblar, centrar y llegar al área.

JUGADORES

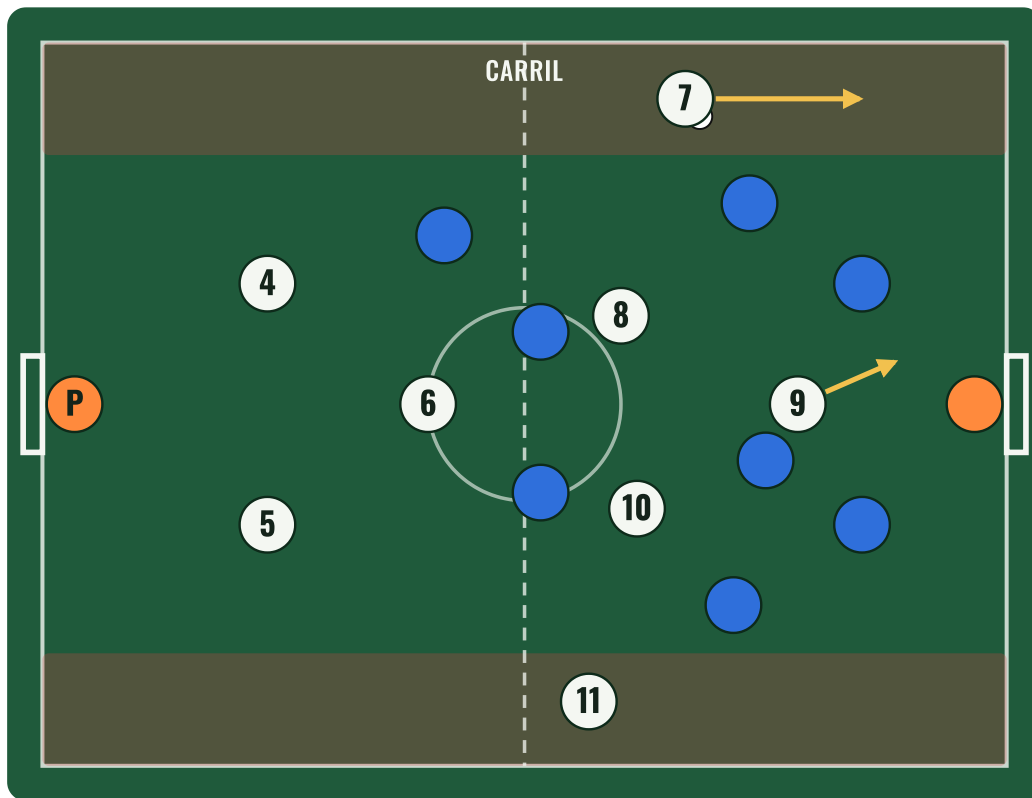
16 jugadores + 2 porteros

ESPACIO

60×45 m con dos carriles laterales de 7 m

TIEMPO

2 partes de 8 min



○ Atacantes ● Defensores ● Comodín / pivote ● Portero - - - Pase — Desplazamiento

REGLAS

- Gol normal: un punto.
- Gol tras un centro desde el carril: dos puntos.
- En el carril no se puede entrar a quitar el balón: solo se puede tapar el centro.

VARIANTES

- Gol de cabeza tras centro vale tres.
- Máximo tres toques en el carril central.
- Quitar los carriles en la segunda parte y ver si el equipo sigue abriendo el campo.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Revisa los principios de la guía: amplitud, superioridad, centro y llegada.
- Cuenta cuántos jugadores atacan el área en cada centro: el mínimo es tres.
- Pregunta antes que explicar: «¿dónde estaba el espacio?».

SESIÓN MODELO DE 75 MINUTOS

Ejemplo de sesión para un equipo de 16 jugadores con el objetivo de la semana «atacar por banda y llegar al área».

BLOQUE	EJERCICIO	MIN	QUÉ CORREGIR
Activación	Movilidad + pared en banda y centro al primer palo (ejercicio 1)	12	Pared a un toque y al espacio
Técnica	Centro y remate 3×2 en el área (ejercicio 3)	12	Ocupar tres zonas del área
Táctica	Superioridad 3×2 en banda con finalización (ejercicio 4)	15	Fijar al defensor antes de pasar
Colectivo	Cambio de orientación y ataque al lado débil 6×5 (ejercicio 7)	16	Cambiar rápido de banda
Partido	Partido 8×8 con carriles y gol de centro doble (ejercicio 8)	17	Aplicar los principios sin parar el juego
Vuelta a la calma	Estiramientos y 2 preguntas al grupo	3	«¿Cuántos atacamos el área?»

Tiempo total: 75 minutos. Haz que los centradores cambien de banda cada serie para que todos trabajen las dos piernas.

ADAPTAR POR CATEGORÍAS

Los mismos ejercicios sirven para todas las edades si ajustas el espacio, los toques y la exigencia táctica.

CATEGORÍA	ESPACIO	TOQUES	EN QUÉ INSISTIR
Benjamín (8-9 años)	+30 % de las medidas	Libre	Abrir el campo y conducir hacia la línea de fondo
Alevín (10-11)	+20 %	Libre o 3	Pase atrás raso y remate
Infantil (12-13)	+10 %	3 o 2	Pared, desdoble y centro
Cadete (14-15)	Medidas de la guía	2	Superioridad en banda y llegada al área
Juvenil y amateur	Medidas de la guía o -10 %	2 o 1	Cambio de orientación y ocupación del área

En fútbol 7, usa los ejercicios 1 a 4 con el área de fútbol 7 y el partido final en 6×6 con carriles. En benjamines, el pase atrás raso funciona mejor que el centro alto.

ERRORES FRECUENTES Y CÓMO CORREGIRLOS

LO QUE VES	POR QUÉ PASA	CÓMO CORREGIRLO
Centros sin rematador	Los delanteros llegan tarde o no llegan	Regla: el centro solo vale si hay tres jugadores en el área.
Todos esperan dentro del área	Quieren estar cerca del gol	Pide salir desde fuera y llegar en carrera cuando el extremo controla.
Centro desde muy lejos	Prisa por quitarse el balón	Marca una zona de centro cerca del fondo y premia los centros desde ahí.
El extremo recibe de espaldas	Se acerca demasiado al balón	Que se quede abierto y alto, y reciba orientado hacia delante.
El lateral desdobla y nadie le da el balón	El extremo no levanta la cabeza	Pide al lateral que avise con la voz y al extremo que mire antes de conducir.
Contraataque tras el centro	Todo el equipo sube a rematar	Dos jugadores siempre por detrás del balón para vigilar el contraataque.

PLANTILLA SEMANAL

Rellénala cada semana. Un objetivo claro por semana funciona mejor que cuatro a la vez.

DÍA	OBJETIVO	EJERCICIOS (Nº)	NOTAS
-----	----------	-----------------	-------

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Partido

¿QUIERES VERLO EN MOVIMIENTO?

Explicamos estas ideas en vídeo, en la pizarra, cada semana.

YouTube: youtube.com/@PizarrayGol

TikTok: tiktok.com/@p1zarraygol

Guía gratuita de Pizarra y Gol. Puedes compartirla tal cual, sin modificarla ni venderla. Texto y dibujos originales.