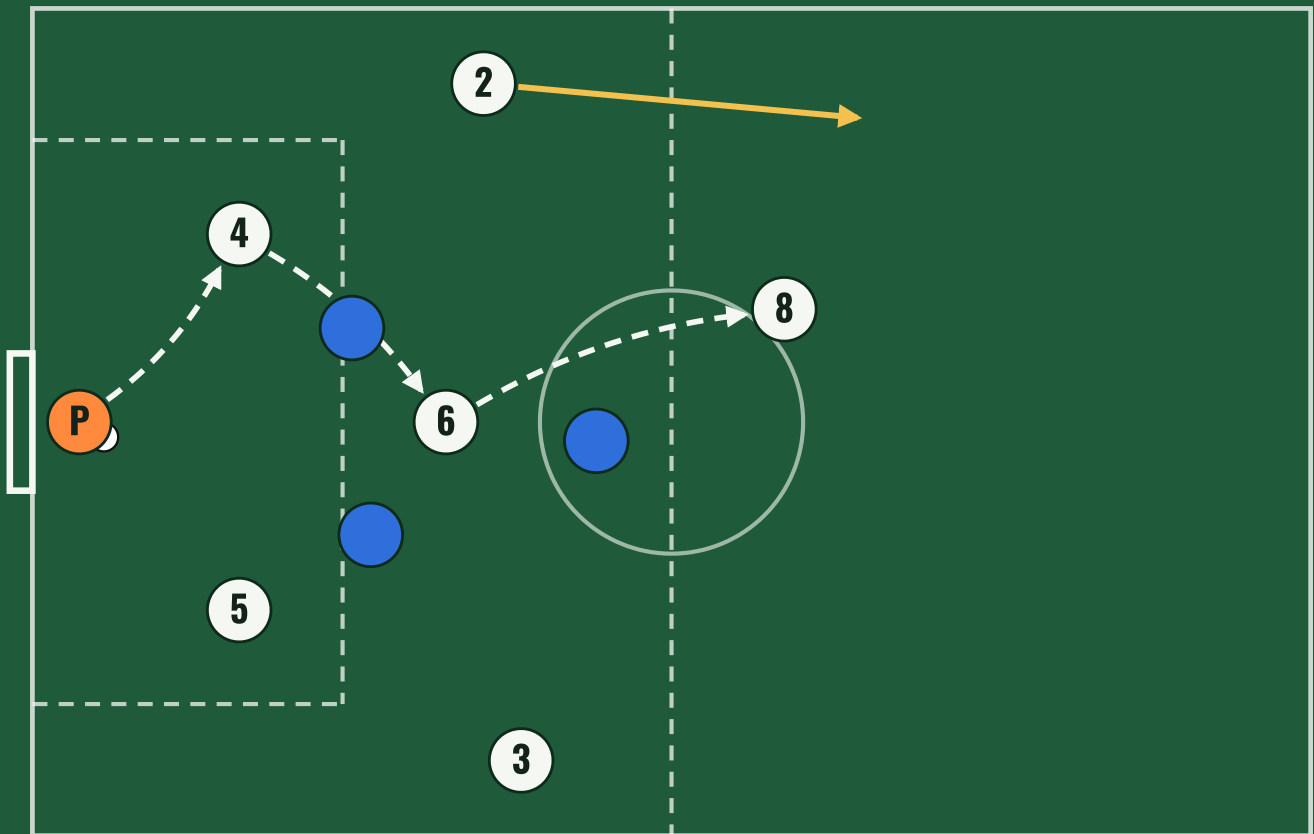




POSESIÓN Y SALIDA DE BALÓN

8 ejercicios para entrenar el pase, el juego de posición y la salida desde el portero. Con dibujos, reglas, variantes y una sesión completa.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía reúne 8 ejercicios ordenados de menos a más: primero se trabaja el pase y la posesión en espacios pequeños y después se lleva a la salida de balón desde el portero y al partido.

QUÉ VAS A ENCONTRAR

Principios de la posesión	3
Principios de la salida de balón	4
1. Rondo 4×1 y 5×2	5
2. Rondo con pivote 5+1 contra 3	6
3. Juego de posición 4×4+3	7
4. Triángulos de tercer hombre	8
5. Salida 3+P contra 2	9
6. Salida 5+P contra 4 con laterales	10
7. Salida en largo y segunda jugada	11
8. Partido 8×8 con zona de salida	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: no metas los 8 ejercicios en una sesión. Elige 3 o 4 según tu objetivo de la semana; en la página 13 tienes un ejemplo.

PRINCIPIOS DE LA POSESIÓN

Tener el balón no es pasarlo por pasarlo. Estos seis principios explican por qué un equipo mantiene la posesión y otro la pierde.

1. AMPLITUD

Un jugador abierto en cada banda obliga al rival a estirarse y abre pasillos por dentro.

2. PROFUNDIDAD

Siempre alguien por delante del balón amenazando la espalda, aunque no reciba.

3. ESCALONAMIENTO

Compañeros a distintas alturas: nunca dos en la misma línea horizontal, así siempre hay una línea de pase libre.

4. APOYOS CERCA DEL BALÓN

Al menos dos opciones de pase seguras para el poseedor, a los lados o por detrás.

5. TERCER HOMBRE

Si no puedes dar el pase directo, búscalo a través de un compañero: A encuentra a C pasando por B.

6. PERFIL Y ORIENTACIÓN

Recibir con el cuerpo abierto y el pie lejano permite ver el campo y jugar hacia delante.

La pregunta que lo resume: cuando un compañero tiene el balón, ¿le estoy dando una línea de pase, o estoy escondido detrás de un rival?

PRINCIPIOS DE LA SALIDA DE BALÓN

Salir jugando sirve para empezar el ataque con ventaja. No se trata de no despejar nunca, sino de saber cuándo se puede salir en corto y cuándo conviene saltar la presión.

1. SUPERIORIDAD CON EL PORTERO

El portero es un jugador más. Si el rival presiona con dos, sales con tres: dos centrales y portero.

3. ALTURA Y ANCHURA DE LOS CENTRALES

Centrales abiertos a la altura del área grande: más distancia para el delantero que presiona y más ángulo de pase.

5. LEER LA PRESIÓN

Si cierran por dentro, la salida está por fuera; si cierran fuera, juega por dentro; si presionan a todos, salta en largo.

2. ATRAER PARA SOLTAR

Conducir hacia el rival lo obliga a salir y deja libre a un compañero. Fijar primero, pasar después.

4. EL PIVOTE, A LA ESPALDA DEL PRESIONADOR

El mediocentro se ofrece donde el delantero rival no lo ve. Si lo marcan, arrastra a su marcador y libera espacio.

Regla de seguridad: en la salida, nunca un pase horizontal entre centrales con un rival en medio. Si hay duda, devolución al portero.

01

POSESIÓN

RONDO 4×1 Y 5×2

Objetivo. Pase rápido con dos toques, perfil abierto y apoyos a los dos lados del poseedor.

JUGADORES

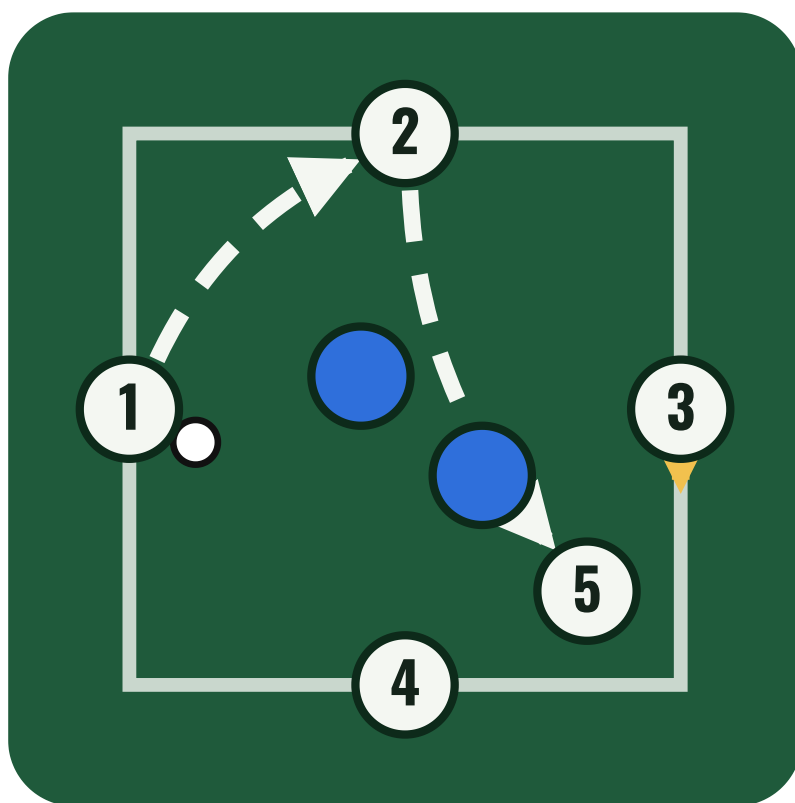
5 o 7 jugadores

ESPACIO

8×8 m (4×1) · 10×10 m (5×2)

TIEMPO

5 series de 2 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- Máximo dos toques por jugador.
- Quien pierde el balón entra a defender; sale el defensor que más tiempo lleva dentro.
- 10 pases seguidos valen un punto. En el 5×2, un pase entre los dos defensores vale doble.

VARIANTES

- Un toque obligatorio en la última serie.
- Prohibido devolver al jugador que te la pasó.
- Si los defensores roban y dan 2 pases, ganan la serie.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Recibe con el pie lejano para ver todo el rondo.
- El jugador opuesto al balón se ofrece por la línea de pase interior.
- Pase tenso y al pie: un pase lento invita a robar.

02

POSESIÓN

RONDO CON PIVOTE 5+1 CONTRA 3

Objetivo. Encontrar al jugador interior entre líneas y jugar de cara con el tercer hombre.

JUGADORES

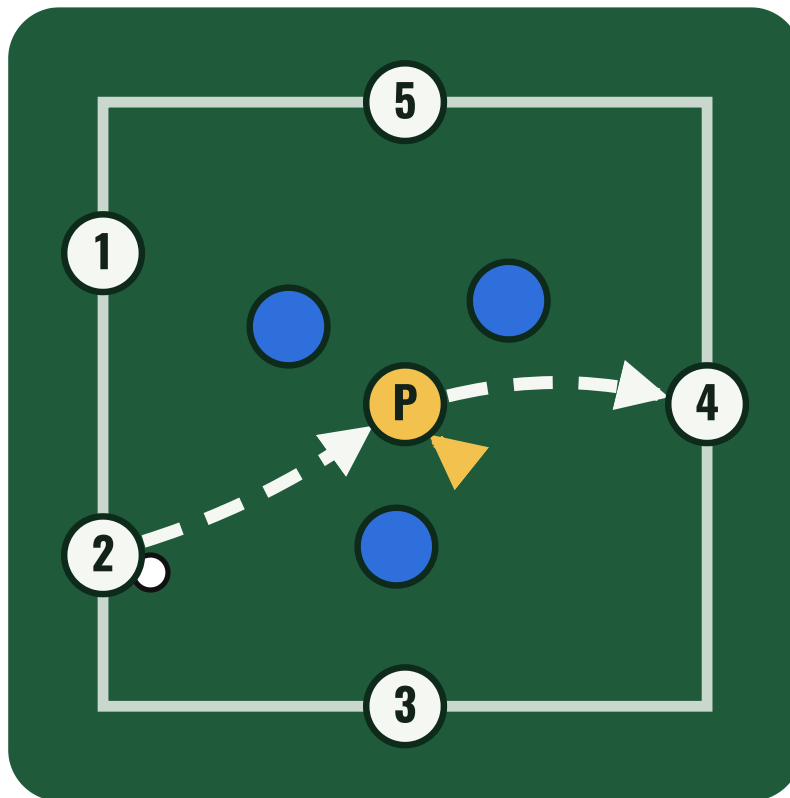
9 jugadores (5 fuera, 1 pivote, 3 defensores)

ESPACIO

14×14 m

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- Los 5 exteriores juegan a dos toques; el pivote, a uno o dos.
- Pase al pivote y salida hacia el lado contrario = 1 punto.
- Si los defensores roban, cambian con los tres que estaban más cerca del robo.

VARIANTES

- Dos pivotes dentro y 4 defensores.
- El pivote solo puede jugar de cara (sin devolver).
- Rondo rectangular 18×12 m para trabajar el pase largo.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El pivote se mueve en la sombra de los defensores, nunca detrás de uno.
- Antes de recibir, el pivote mira por encima del hombro.
- Los exteriores fijan con conducción corta para abrir la línea de pase.

03

POSESIÓN

JUEGO DE POSICIÓN 4×4+3

Objetivo. Ocupar carriles y alturas distintas para tener siempre un pase seguro y uno que gane líneas.

JUGADORES

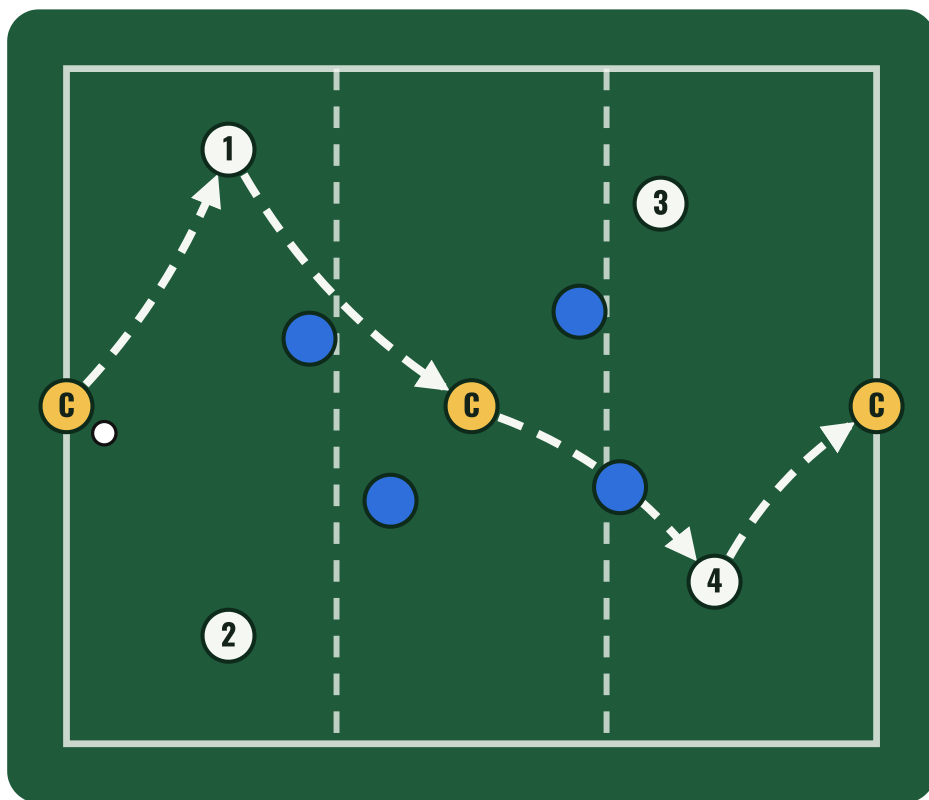
11 jugadores (4 contra 4 y 3 comodines)

ESPACIO

30×25 m con 2 comodines en los fondos y 1 dentro

TIEMPO

3 series de 4 min · 90 s de descanso



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

REGLAS

- Los comodines juegan siempre con el equipo que tiene el balón.
- Punto por llevar el balón de un comodín de fondo al del otro fondo.
- Comodines a un toque; resto libre o a tres toques.

VARIANTES

- Sin comodín interior para aumentar la presión.
- Punto doble si el pase de fondo a fondo pasa por el comodín interior.
- Dividir el campo en 3 carriles: nunca dos compañeros en el mismo carril y altura.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Amplitud: un jugador pegado a cada banda.
- Escalonamiento: nadie en la misma línea horizontal que el compañero más cercano.
- Tras perder, 5 segundos de presión para recuperar.

POSESIÓN

TRIÁNGULOS DE TERCER HOMBRE

Objetivo. Automatizar la combinación pared y tercer hombre que llega de cara para progresar.

JUGADORES

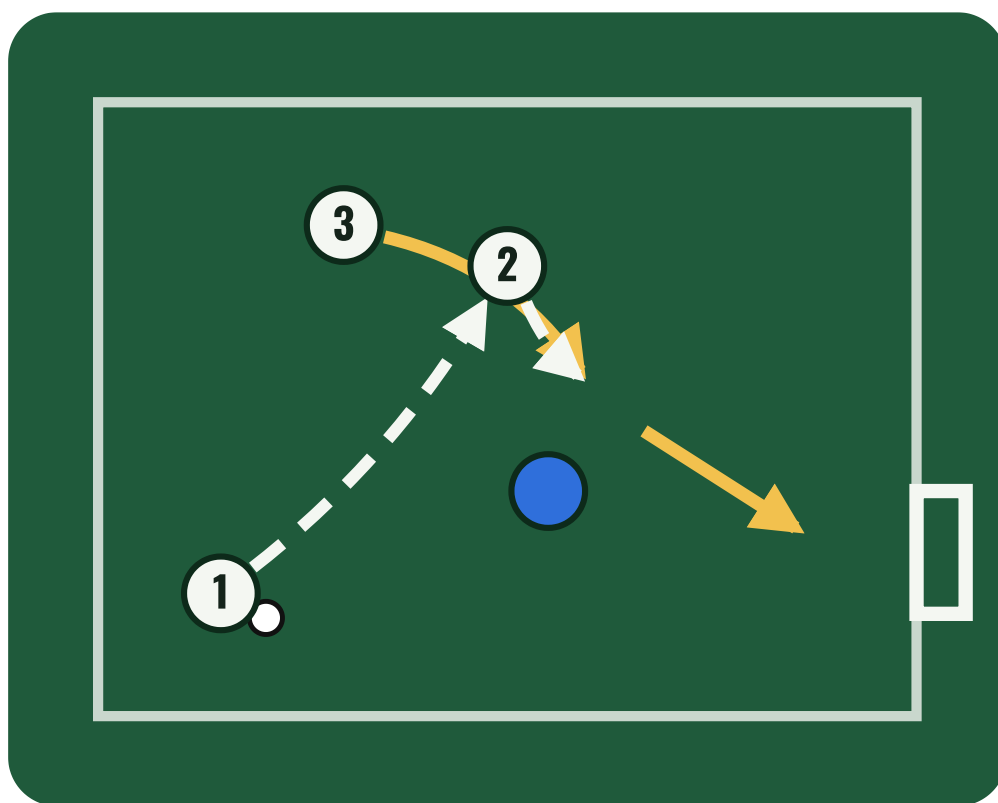
6 a 9 jugadores en grupos de 3

ESPACIO

20×15 m por grupo

TIEMPO

8 min sin oposición + 8 min con un defensor



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

REGLAS

- 1 pasa a 2, que descarga de cara a 3 llegando; 3 conduce y reinicia hacia el otro lado.
- Todos rotan de posición tras cada secuencia.
- Con oposición: el defensor solo puede interceptar el primer pase.

VARIANTES

- Añadir pase final a miniportería.
- Obligar a que el primer pase sea con la pierna menos hábil.
- Defensor activo en toda la secuencia.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El tercer hombre sale cuando el balón va hacia el segundo, no antes.
- El segundo jugador se perfila para descargar a un toque.
- Comunicación: «solo», «de cara», «gira».

05

SALIDA DE BALÓN

SALIDA 3+P CONTRA 2

Objetivo. Iniciar desde el portero con superioridad numérica y atraer para soltar al compañero libre.

JUGADORES

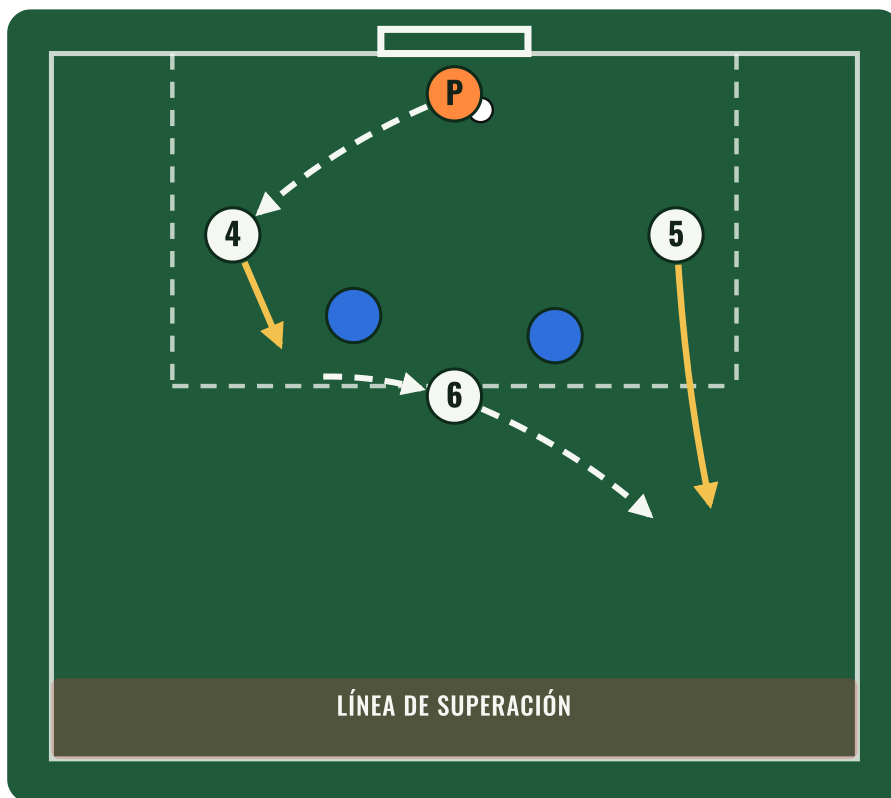
6 jugadores (portero, 2 centrales, pivote y 2 delanteros rivales)

ESPACIO

Del área a 35 m de la portería · todo el ancho del área grande

TIEMPO

6 series de 2 min



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

REGLAS

- Cada acción empieza con el balón en manos o en pies del portero.
- Punto si un central o el pivote cruza la línea final conduciendo o con pase.
- Si los delanteros roban, tienen 6 segundos para marcar en la portería grande.

VARIANTES

- Añadir un tercer delantero (3+P contra 3): obliga al portero a ser el hombre libre.
- El pivote no puede recibir de espaldas.
- Salida obligatoria por el lado contrario al primer pase.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Centrales abiertos a la altura del área para estirar a los delanteros.
- El portero es el +1: si presionan al central, devolución y cambio.
- Conduce hacia el delantero para fijarlo antes de soltar.

06

SALIDA DE BALÓN

SALIDA 5+P CONTRA 4 CON LATERALES

Objetivo. Usar laterales y pivote para superar la primera presión y llegar a medio campo con ventaja.

JUGADORES

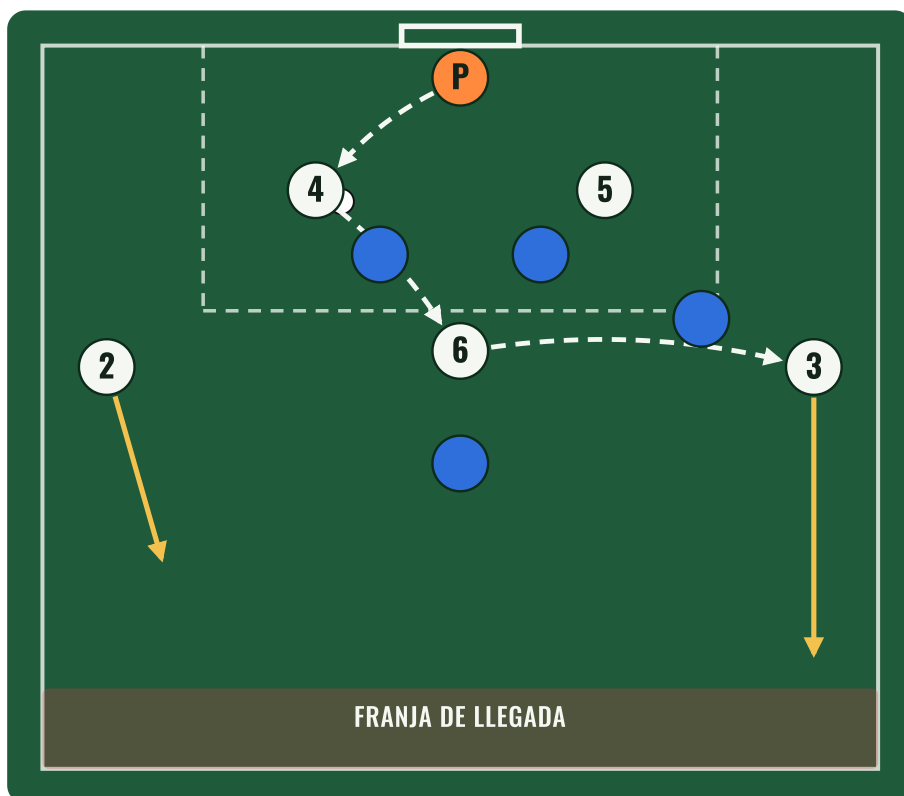
10 jugadores (portero, 2 centrales, 2 laterales, pivote · 3 delanteros y 1 mediocentro rivales)

ESPACIO

Medio campo de fútbol 11 · franja de llegada de 5 m antes del medio campo

TIEMPO

4 series de 4 min



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

REGLAS

- Punto si un jugador controla el balón dentro de la franja de llegada.
- Si los rivales roban, atacan la portería y el ataque defiende hasta recuperar.
- Fuera de banda o saque de puerta: siempre reinicia el portero.

VARIANTES

- Salida de tres: el pivote cae entre los centrales y los laterales se proyectan.
- Dos puntos si se llega a la franja en menos de 6 pases.
- Añadir un interior por equipo (6+P contra 5).

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Laterales altos y abiertos para que los extremos rivales duden entre central y lateral.
- El pivote se ofrece en el lado del balón, a la espalda del primer presionador.
- Si te presionan por dentro, la salida está por fuera; si cierran fuera, juega por dentro.

SALIDA EN LARGO Y SEGUNDA JUGADA

Objetivo. Cuando el rival presiona alto, saltar la presión en largo y ganar el balón dividido.

JUGADORES

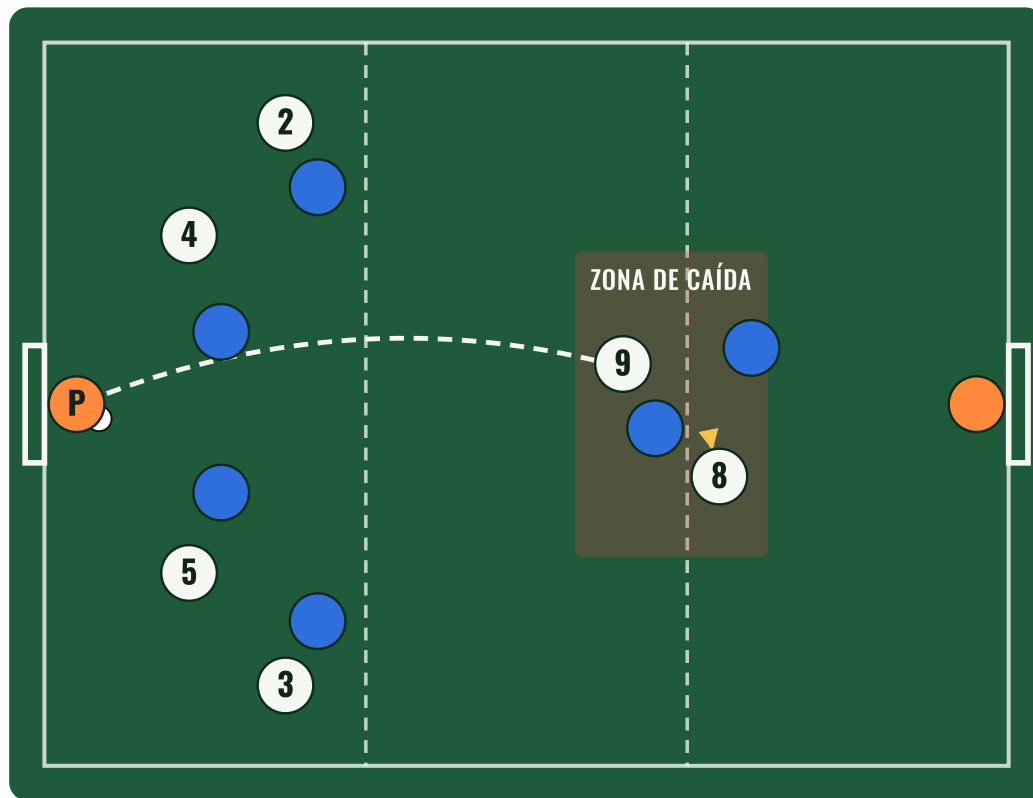
14 jugadores (portero + 6 contra 6 y 1 portero rival)

ESPACIO

Campo de 60×45 m dividido en 3 zonas

TIEMPO

3 series de 5 min



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

REGLAS

- El rival presiona 4 contra 4 en la zona de salida; el resto juega en la zona central.
- El portero decide: salida en corto o balón largo a la zona central.
- Punto por ganar la segunda jugada y dar un pase hacia la zona de finalización.

VARIANTES

- Balón largo solo con el pie menos hábil del portero.
- Prohibido el balón largo si un central está libre: obliga a leer la presión.
- Gol en la portería rival vale 3 puntos.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Antes del balón largo, el equipo se junta alrededor de la zona de caída.
- Un jugador ataca el balón aéreo y dos se sitúan para la segunda jugada.
- El balón largo es una decisión, no una salida desesperada.

08

PARTIDO

PARTIDO 8×8 CON ZONA DE SALIDA

Objetivo. Llevar al partido todo lo trabajado: salir jugando, mantener la posesión y finalizar.

JUGADORES

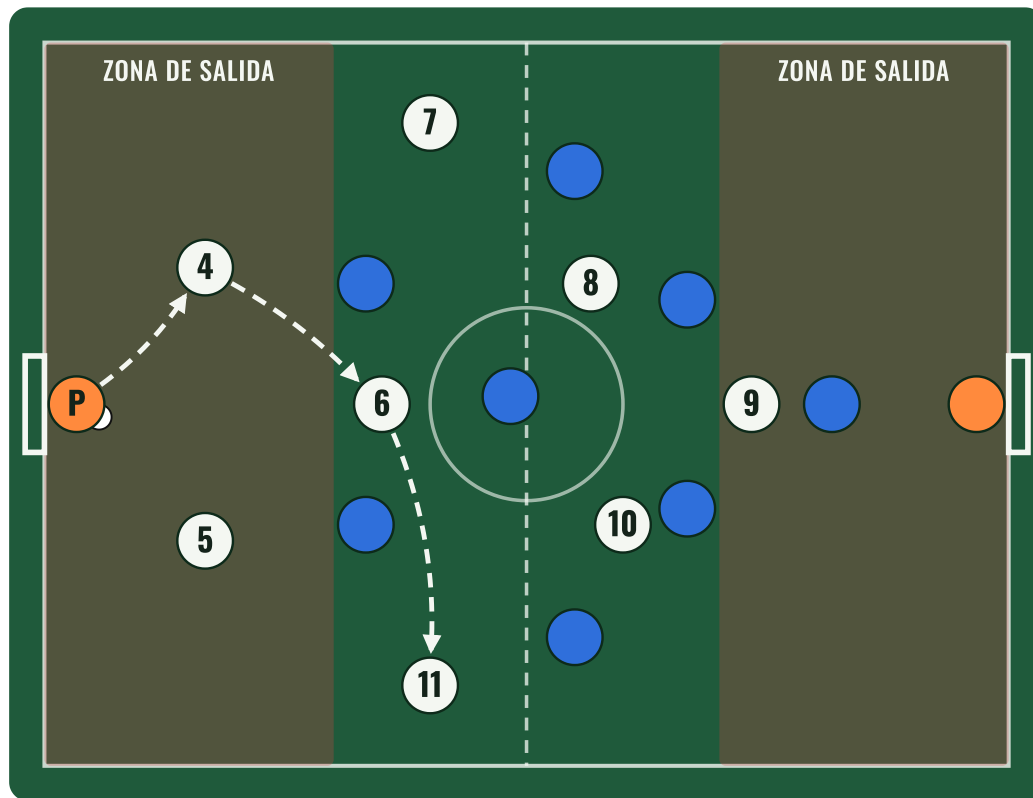
16 jugadores + 2 porteros

ESPACIO

60×45 m · zona de salida de 18 m en cada campo

TIEMPO

2 partes de 8 min



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

REGLAS

- Saque de puerta siempre en corto: el rival no entra en la zona de salida hasta el primer pase.
- Gol tras 6 o más pases seguidos vale doble.
- El resto, reglas normales.

VARIANTES

- Limitar a tres toques en el campo rival.
- El rival puede entrar en la zona de salida con 2 jugadores desde el principio.
- Gol tras robo en zona de presión alta vale doble.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Revisa en el partido los principios de la guía: amplitud, escalonamiento y hombre libre.
- Para el juego solo para corregir un principio, no para cada error.
- Pregunta antes que explicar: «¿dónde estaba el jugador libre?».

SESIÓN MODELO DE 75 MINUTOS

Ejemplo de sesión para un equipo de 16 jugadores con el objetivo de la semana «salir jugando ante presión».

BLOQUE	EJERCICIO	MIN	QUÉ CORREGIR
Activación	Movilidad + rondo 4×1 (ejercicio 1)	12	Perfil abierto y pase tenso
Técnica	Triángulos de tercer hombre (ejercicio 4)	12	Momento de salida del tercer hombre
Posesión	Rondo con pivote 5+1 contra 3 (ejercicio 2)	14	Pivote en la sombra del defensor
Salida	Salida 5+P contra 4 (ejercicio 6)	18	Laterales altos y lectura de la presión
Partido	8×8 con zona de salida (ejercicio 8)	16	Aplicar los principios sin parar el juego
Vuelta a la calma	Estiramientos y 2 preguntas al grupo	3	«¿Dónde estaba el hombre libre?»

Tiempo total: 75 minutos. Deja 1-2 minutos entre bloques para hidratación y para montar el siguiente ejercicio con conos ya preparados.

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	Pase y control; jugar sin miedo a perderla
Alevín (10-11)	+20 %	Libre o 3	Perfil abierto y apoyos cerca del balón
Infantil (12-13)	+10 %	3 o 2	Tercer hombre y amplitud
Cadete (14-15)	Medidas de la guía	2	Salida con superioridad y lectura de la presión
Juvenil y amateur	Medidas de la guía o -10 %	2 o 1	Velocidad de circulación y decisión corto/largo

En fútbol 7, haz la salida de balón con portero y dos defensas contra un delantero, y el partido final en 5×5 o 6×6.

ERRORES FRECUENTES Y CÓMO CORREGIRLOS

LO QUE VES	POR QUÉ PASA	CÓMO CORREGIRLO
Todos van hacia el balón	Falta de amplitud	Marca carriles con conos y premia tener a alguien en cada banda.
Reciben de espaldas y pierden	No miran antes de recibir	Regla: decir en voz alta «gira» o «de cara» antes de cada pase.
Pases lentos que se roban	Pase sin tensión	Reduce el espacio o pon un toque obligatorio para exigir pase firme.
Los centrales no se abren	Miedo a quedarse lejos	Coloca dos conos en las esquinas del área como posición de partida.
El portero despeja siempre	No se siente parte de la salida	Punto extra por cada salida en la que el portero toca el balón dos veces.
Se pierde y nadie presiona	Desconexión tras la pérdida	Regla de 5 segundos: si recuperas en ese tiempo, punto doble.

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.