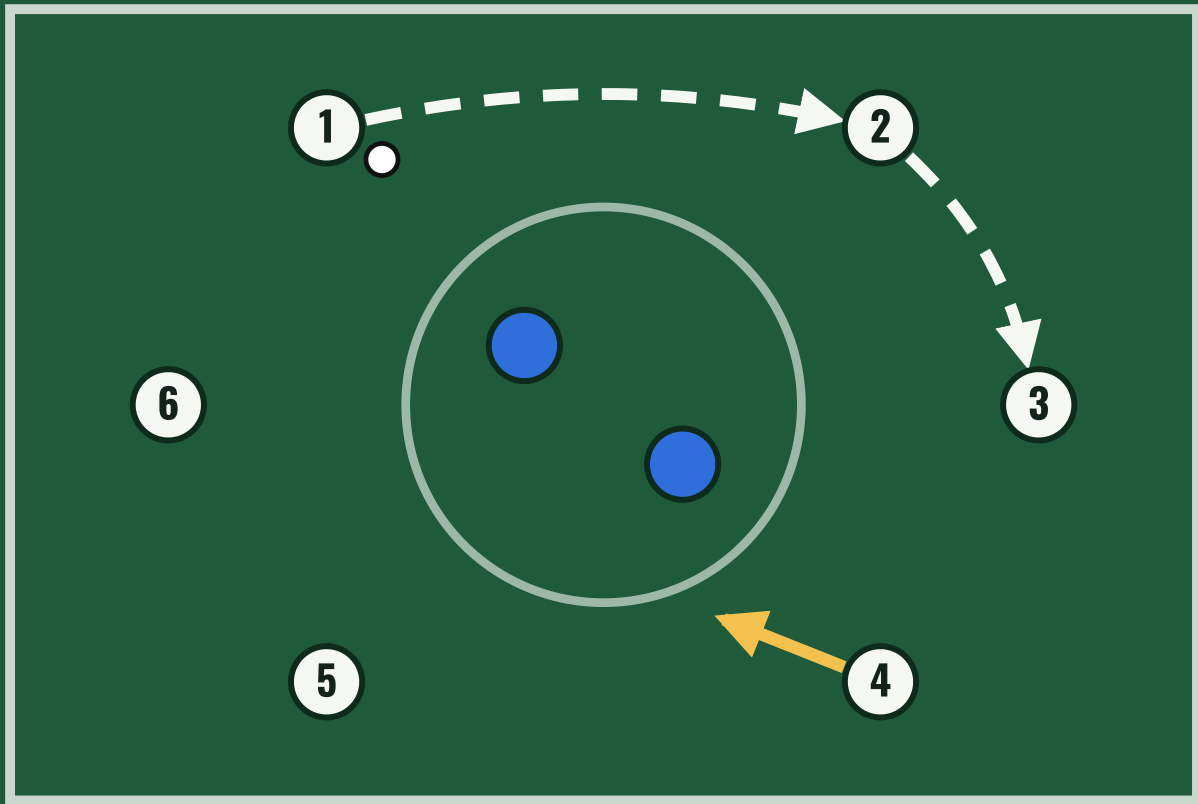




RONDOS DE FÚTBOL: 8 EJERCICIOS

Del rondo 4×1 al 7×3: reglas, variantes y claves para que tus jugadores pasen mejor, decidan antes y presionen tras perder. Con dibujos y una sesión completa.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía reúne 8 rondos ordenados de menos a más: se empieza con el 4×1 para aprender el pase y la orientación, y se termina con rondos que se parecen al partido, con zonas, porterías y cambios de orientación.

QUÉ VAS A ENCONTRAR

Qué es un rondo y para qué sirve	3
Cómo dirigir un rondo	4
1. Rondo 4×1	5
2. Rondo 5×2	6
3. Rondo 6×3	7
4. Rondo 4×2 de transición	8
5. Rondo 4+2 contra 2	9
6. Rondo de tres zonas	10
7. Rondo 4×2 a dos porterías	11
8. Rondo 7×3 con cambio de orientación	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 rondo es un ejercicio de intensidad. Con series de 2 o 3 minutos y descansos cortos tus jugadores trabajan mejor que con un rondo de 15 minutos seguidos.

QUÉ ES UN RONDO Y PARA QUÉ SIRVE

Un rondo es un juego de posesión en un espacio reducido: los jugadores exteriores se pasan el balón y los del centro intentan quitárselo. Sirve para entrenar a la vez técnica, decisión y presión.

1. PASE Y CONTROL

Se repiten cientos de pases en pocos minutos, siempre con presión real del defensor.

2. PERFIL Y ORIENTACIÓN

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

3. DECIDIR RÁPIDO

Con poco espacio no hay tiempo para pensar: se decide antes de recibir.

4. APOYOS

El balón siempre debe tener dos o tres opciones de pase; quien no la tiene se mueve.

5. PRESIÓN TRAS PÉRDIDA

Al perder el balón, los jugadores que atacaban pasan a defender al instante.

6. INTENSIDAD

Series cortas, espacio justo y descansos para mantener la calidad.

Regla de oro: si el rondo funciona demasiado fácil o demasiado difícil, cambia el espacio, no la actitud de los jugadores.

CÓMO DIRIGIR UN RONDO

Un buen rondo se prepara en 30 segundos y se corrige con pocas palabras. Estas son las decisiones que más influyen en el resultado.

1. ELIGE EL ESPACIO

Empieza por una medida orientativa y ajústala: unos 2 m por jugador exterior.

3. ROTA A LOS DEFENSORES

Que nadie se quede mucho tiempo dentro: el defensor se cansa y el rondo pierde calidad.

5. SUBE LA DIFICULTAD

Reduce el espacio, quita toques o añade un defensor, pero solo uno de los tres a la vez.

2. DEFINE POCAS REGLAS

Una norma de toques, una de puntos y una de cambios. Más reglas, más paradas.

4. CORRIGE POCO Y A TIEMPO

Una sola corrección por serie, siempre en el descanso y con una pregunta.

6. TERMINA CON PARTIDO

Los principios del rondo se comprueban jugando: cierra la sesión con un juego libre.

Pregunta clave: ¿cuántas veces ha perdido el balón cada jugador y por qué? Anotarlo en una libreta da mucha información.

01

INICIACIÓN

RONDO 4×1

Objetivo. Aprender a pasar y recibir con el cuerpo abierto y a mover el balón antes de que el defensor llegue.

JUGADORES

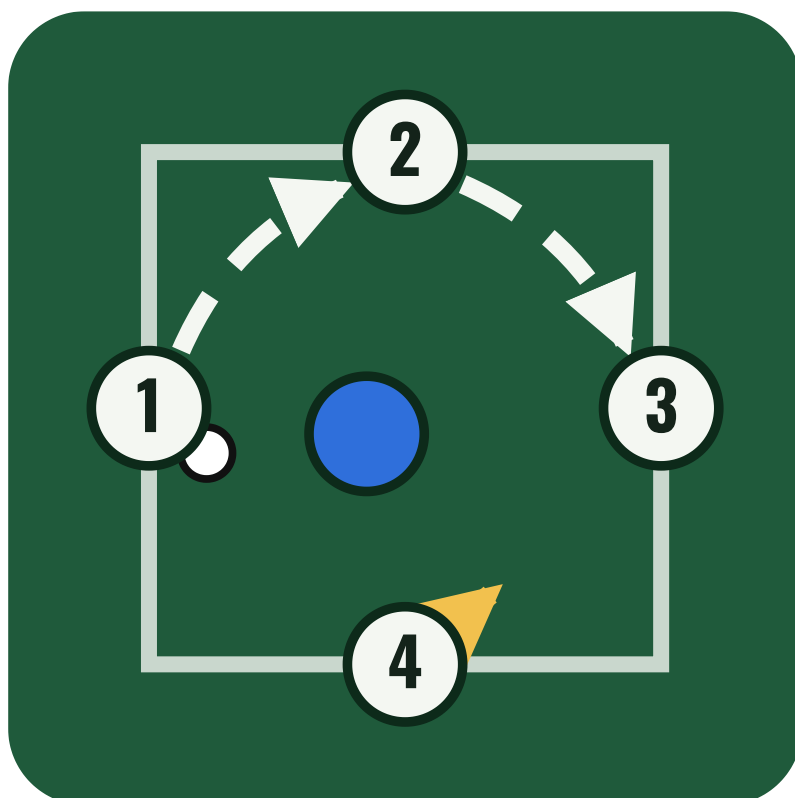
5 jugadores (4 + 1 defensor)

ESPACIO

8×8 m

TIEMPO

5 series de 90 s · 45 s de descanso



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

REGLAS

- Máximo dos toques por jugador.
- Si el defensor toca el balón, entra el jugador que lo perdió.
- Cuenta los pases seguidos: 10 pases valen un punto.

VARIANTES

- Un toque en la última serie.
- Prohibido pasar al compañero de al lado: solo al que está enfrente o en diagonal.
- Reducir a 7×7 m para dar más presión.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Recibe con el pie lejano al defensor para tener el campo de visión abierto.
- Pasa con la cara interna y tenso, al pie.
- Después de pasar, mueve los pies: ajusta tu posición para ofrecer ángulo.

02

INICIACIÓN

RONDO 5×2

Objetivo. Mover el balón con más rapidez ante dos defensores y encontrar siempre al jugador libre.

JUGADORES

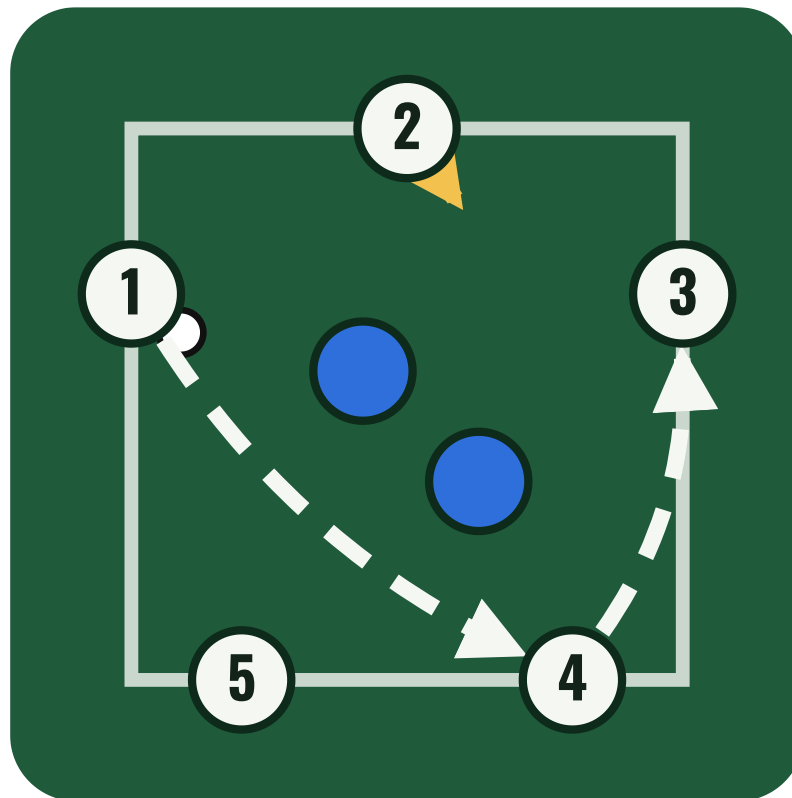
7 jugadores (5 + 2 defensores)

ESPACIO

10×10 m

TIEMPO

5 series de 2 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- Dos toques como máximo.
- Si los defensores roban, entra quien perdió el balón y sale el defensor que más tiempo lleva.
- Un pase entre los dos defensores vale dos pases.

VARIANTES

- Un toque obligatorio durante 30 segundos.
- El jugador que pierde el balón se convierte en defensor aunque haya sido un error del pase.
- Si los defensores dan 3 pases tras robar, ganan la serie.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Mira antes de recibir: ¿dónde está el defensor más cercano?
- Si el pase directo no está, busca el que rompe la línea del defensor.
- Cuando el compañero tenga el balón, tú ya debes estar en tu sitio.

03

INTERMEDIO

RONDO 6×3

Objetivo. Circular el balón con rapidez, cambiar de lado y buscar el tercer hombre ante tres defensores.

JUGADORES

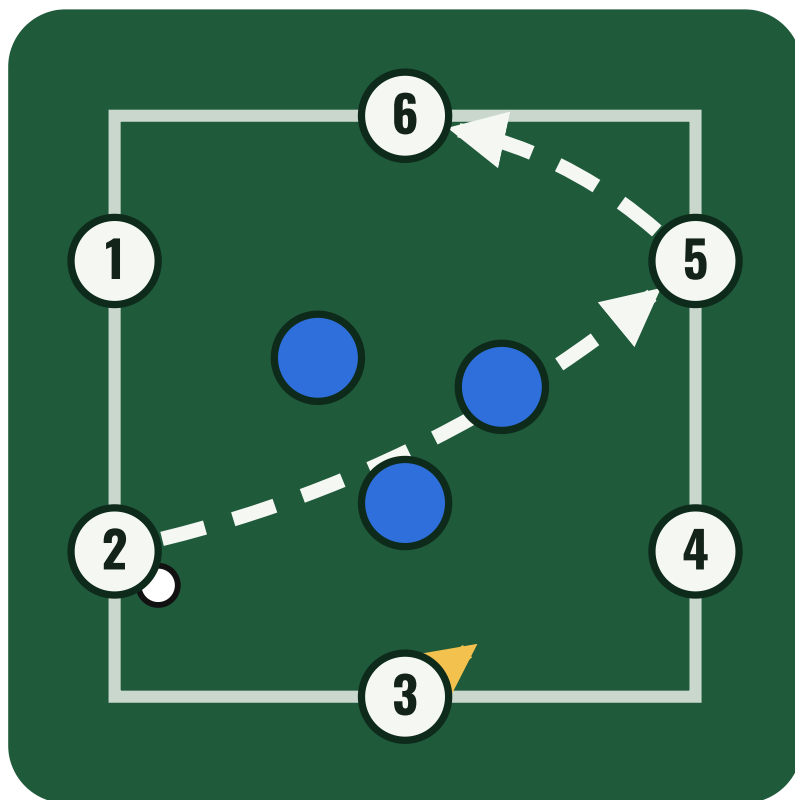
9 jugadores (6 + 3 defensores)

ESPACIO

12×12 m

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- Dos toques; un toque cuando los defensores estén cerca.
- Tras perder, el que ha cometido el error sustituye al defensor que ha tocado el balón.
- Con 12 pases seguidos, un punto; con cambio de lado incluido, dos.

VARIANTES

- Un solo toque en el lado izquierdo del rondo, libre en el derecho.
- Los defensores tienen que mantenerse juntos: no más de 4 m entre ellos.
- Ampliar a 14×14 m si los defensores no pueden tocar el balón.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Quien no tiene el balón se orienta para recibir de cara.
- Cambio de lado cuando los tres defensores se han juntado en un lado.
- Pase tenso: si se queda corto, roban.

04

INTERMEDIO

RONDO 4×2 DE TRANSICIÓN

Objetivo. Reaccionar al perder el balón: presionar de inmediato y recuperar en pocos segundos.

JUGADORES

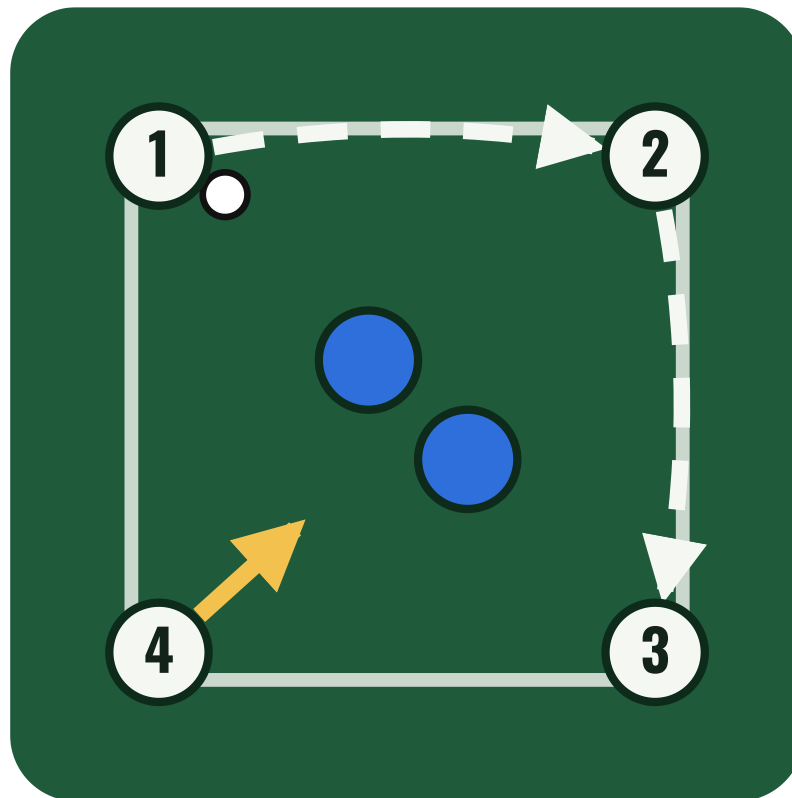
6 jugadores (4 + 2 defensores)

ESPACIO

10×10 m

TIEMPO

6 series de 90 s · 30 s de descanso



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

REGLAS

- Cuando el balón es robado, el equipo que perdió tiene 5 segundos para recuperarlo.
- Si lo recupera en ese tiempo, punto doble para los que atacan.
- Si no, cambian los roles y el defensor que robó se incorpora al otro grupo.

VARIANTES

- Presión de tres jugadores tras la pérdida.
- Tras la pérdida, los 4 pueden cerrar con 2 pasos mínimo hacia el balón.
- Contar solo robos que se producen con el balón en juego.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Al perder, el más cercano al balón presiona; los otros cierran los pases.
- No vayas todos al balón: cierra líneas de pase.
- Habla: «yo», «cierra», «atrás».

05

AVANZADO

RONDO 4+2 CONTRA 2

Objetivo. Usar los comodines interiores para romper la presión y progresar por dentro.

JUGADORES

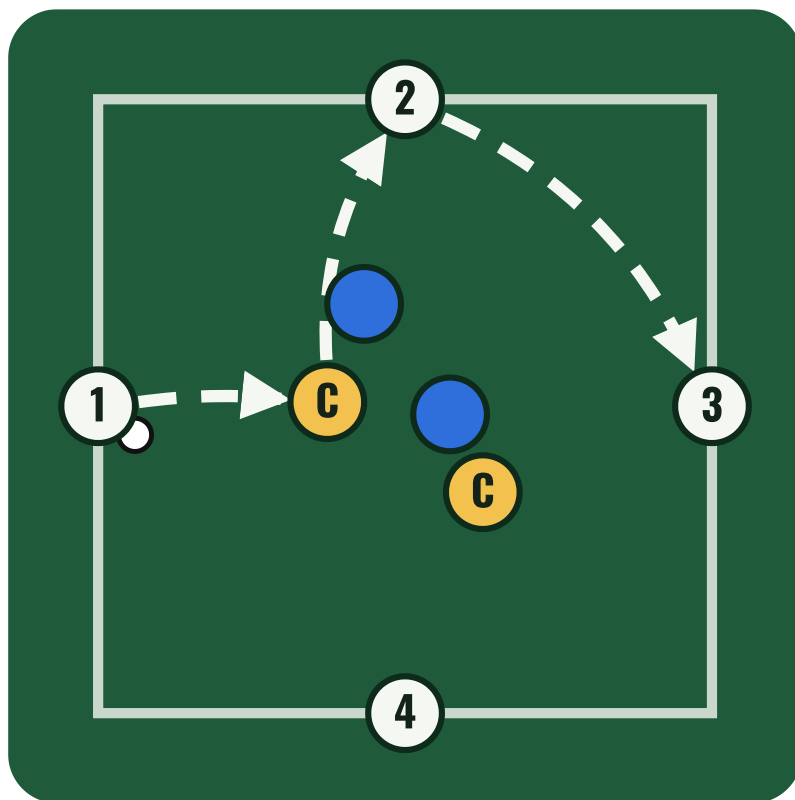
8 jugadores (4 exteriores + 2 comodines
contra 2 defensores)

ESPACIO

15×15 m

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de
descanso



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

REGLAS

- Los comodines juegan con quien tenga el balón y siempre a dos toques.
- Pasar por un comodín y recibir un exterior en el lado opuesto vale un punto.
- Si los defensores roban, intercambian con los dos exteriores que estaban más lejos.

VARIANTES

- Un comodín sin límite de toques.
- Solo vale el punto si el pase al comodín es de cara.
- Añadir un tercer defensor y un tercer comodín.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- El comodín se mueve en la sombra de los defensores, nunca detrás de ellos.
- Los exteriores fijan con una conducción corta antes de pasar al interior.
- Alterna pase por dentro y por fuera: que no sea predecible.

06

AVANZADO

RONDO DE TRES ZONAS

Objetivo. Mantener la posesión en una zona y saber cuándo cambiar de zona a través del jugador libre.

JUGADORES

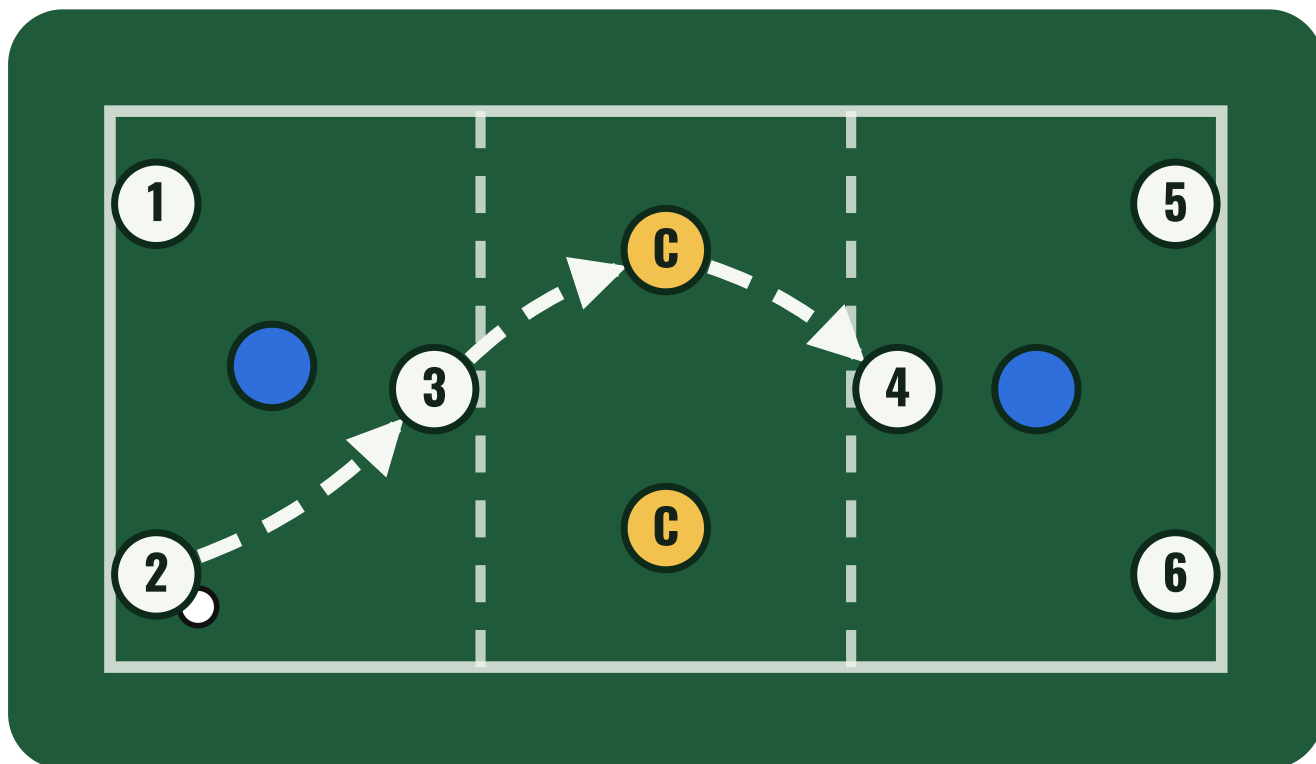
10 jugadores (3 + 1 defensor en cada zona exterior y 2 comodines en la central)

ESPACIO

3 zonas de 8×12 m (24×12 m en total)

TIEMPO

4 series de 3 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- El equipo con balón juega 3×1 en su zona; para cambiar de zona debe pasar por un comodín de la zona central.
- Los defensores no pueden salir de su zona.
- Pasar por la zona central y recibir en la otra zona vale un punto.

VARIANTES

- Los comodines solo juegan a un toque.
- El defensor de la zona de destino puede interceptar el pase.
- Cambiar de zona antes de 8 pases para ganar punto doble.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Mueve el balón hasta que el defensor se descoloque; solo entonces busca al comodín.
- Los comodines se ofrecen a los lados del defensor de su zona.
- El jugador que recibe en la nueva zona se orienta de cara a su zona.

RONDO 4x2 A DOS PORTERÍAS

Objetivo. Pasar la posesión en rondo hacia el ataque: buscar la ocasión de gol.

JUGADORES

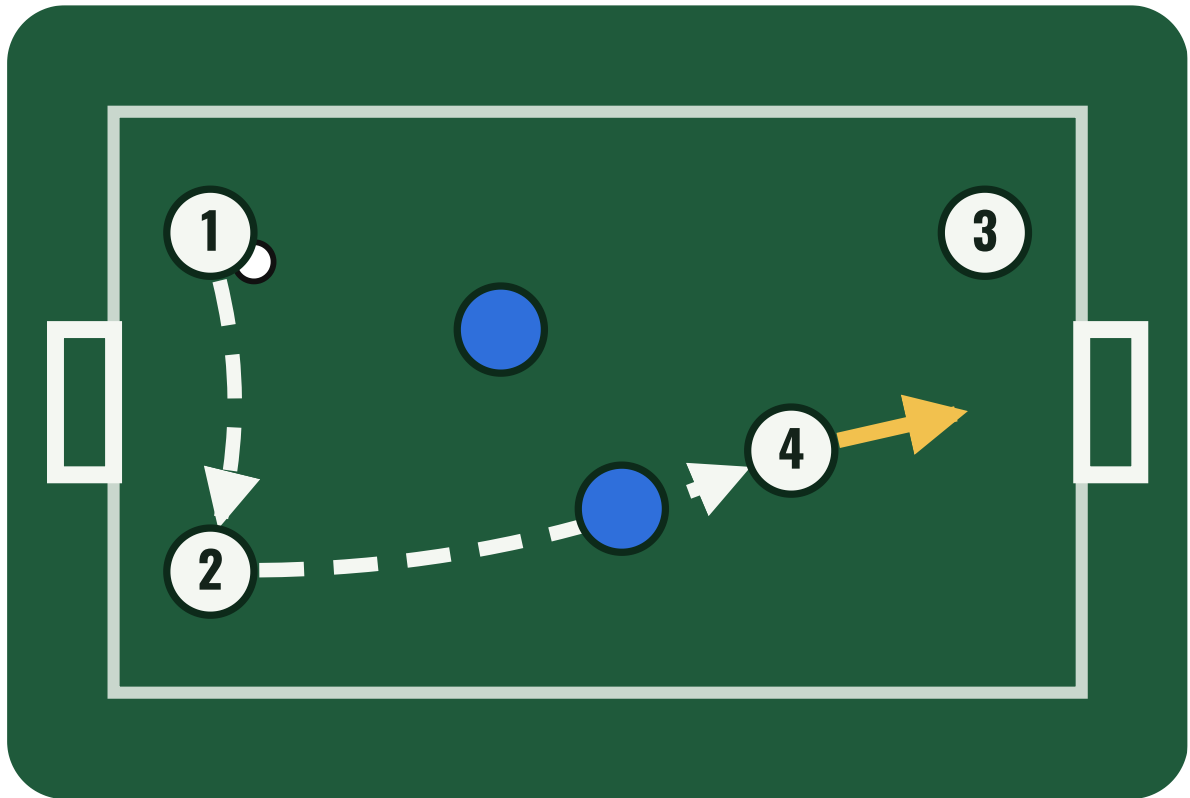
6 jugadores (4 + 2 defensores) y 2 porteros
opcionales

ESPACIO

20×12 m con dos miniporterías de 3 m

TIEMPO

5 series de 3 min · 1 min de
descanso



Atacantes
 Defensores
 Comodín / pivote
 Portero
 Pase
 Desplazamiento

REGLAS

- Se marca en cualquier portería, pero antes hacen falta 6 pases.
- Si el rival roba, ataca la portería contraria sin límite de pases.
- Tras el gol, saca el equipo que ha encajado.

VARIANTES

- Con 8 pases mínimos, gol vale dos.
- Gol solo de primera.
- Un jugador del ataque puede entrar como comodín.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Primero circulación para abrir al rival, después ruptura.
- Quien rompe la línea de pase se desmarca al espacio libre.
- Tras perder, 5 segundos de presión.

RONDO 7×3 CON CAMBIO DE ORIENTACIÓN

Objetivo. Jugar con tiempo y espacio al lado contrario cuando el rival cierra un lado.

JUGADORES

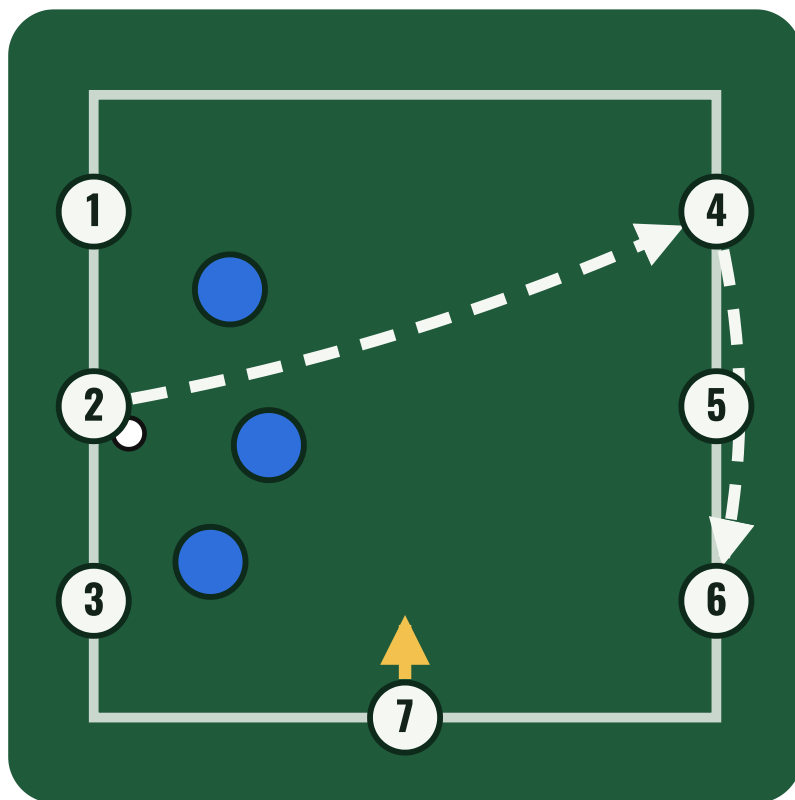
10 jugadores (7 + 3 defensores)

ESPACIO

16×16 m

TIEMPO

4 series de 4 min · 1 min de descanso



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

REGLAS

- A dos toques; el cambio de orientación debe superar la mitad del rondo.
- Tres cambios de lado seguidos valen un punto.
- Pierdes el balón: sales y entra el defensor que ha robado.

VARIANTES

- Cambios de lado solo de un toque.
- Defensores obligados a mantenerse en el mismo lado que el balón.
- Dos balones en juego.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Atrae, fija, cambia: reúne a los defensores en un lado y juega al contrario.
- El pase largo debe ser raso y firme.
- El receptor en el lado débil se ofrece mucho antes de que llegue el balón.

SESIÓN MODELO DE 75 MINUTOS

Ejemplo de sesión para un equipo de 15 jugadores con el objetivo de la semana «circular rápido y presionar tras pérdida».

BLOQUE	EJERCICIO	MIN	QUÉ CORREGIR
Activación	Movilidad + rondo 4×1 (ejercicio 1)	10	Perfil abierto y pase tenso
Técnica	Rondo 5×2 (ejercicio 2)	12	Mirar antes de recibir
Táctica	Rondo 4×2 de transición (ejercicio 4)	15	Los 5 segundos de presión tras pérdida
Progresión	Rondo 4+2 contra 2 (ejercicio 5)	15	Comodín en la sombra del defensor
Partido	Rondo 4×2 a dos porterías (ejercicio 7) + juego libre	20	Pasar del rondo al ataque
Vuelta a la calma	Estiramientos y 2 preguntas al grupo	3	«¿Cuándo cambiaste de lado?»

Tiempo total: 75 minutos. Prepara los conos antes de empezar para no perder tiempo entre ejercicios.

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 sin miedo a perder
Alevín (10-11)	+20 %	Libre o 3	Perfil abierto y apoyos
Infantil (12-13)	+10 %	3 o 2	Cambio de orientación y presión tras pérdida
Cadete (14-15)	Medidas de la guía	2	Velocidad de circulación
Juvenil y amateur	Medidas de la guía o -10 %	2 o 1	Decisión y presión en equipo

En fútbol 7, usa rondos de 4×1, 5×2 y 4×2 de transición, con espacios de 8×8 a 12×12 m y series de 90 segundos.

ERRORES FRECUENTES Y CÓMO CORREGIRLOS

LO QUE VES	POR QUÉ PASA	CÓMO CORREGIRLO
Rondo muy lento	Pases flojos o con muchos toques	Limita a dos toques y reduce el espacio.
Los defensores nunca roban	Espacio grande o defensores sin ganas	Reduce el espacio, premia el robo con un punto.
Todos están al lado del balón	Falta de amplitud	Marca las posiciones con conos y pide que cada jugador ocupe su lado.
Pases a ningún sitio	No miran antes de recibir	Pide que digan «de cara» o «gira» antes del pase.
Se pierde y nadie presiona	Desconexión tras la pérdida	Regla de 5 segundos: recuperar en ese tiempo vale doble.
Un jugador monopoliza	Nadie le quita el balón	Limita a un toque a quien lo toque más de dos veces seguidas.

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.