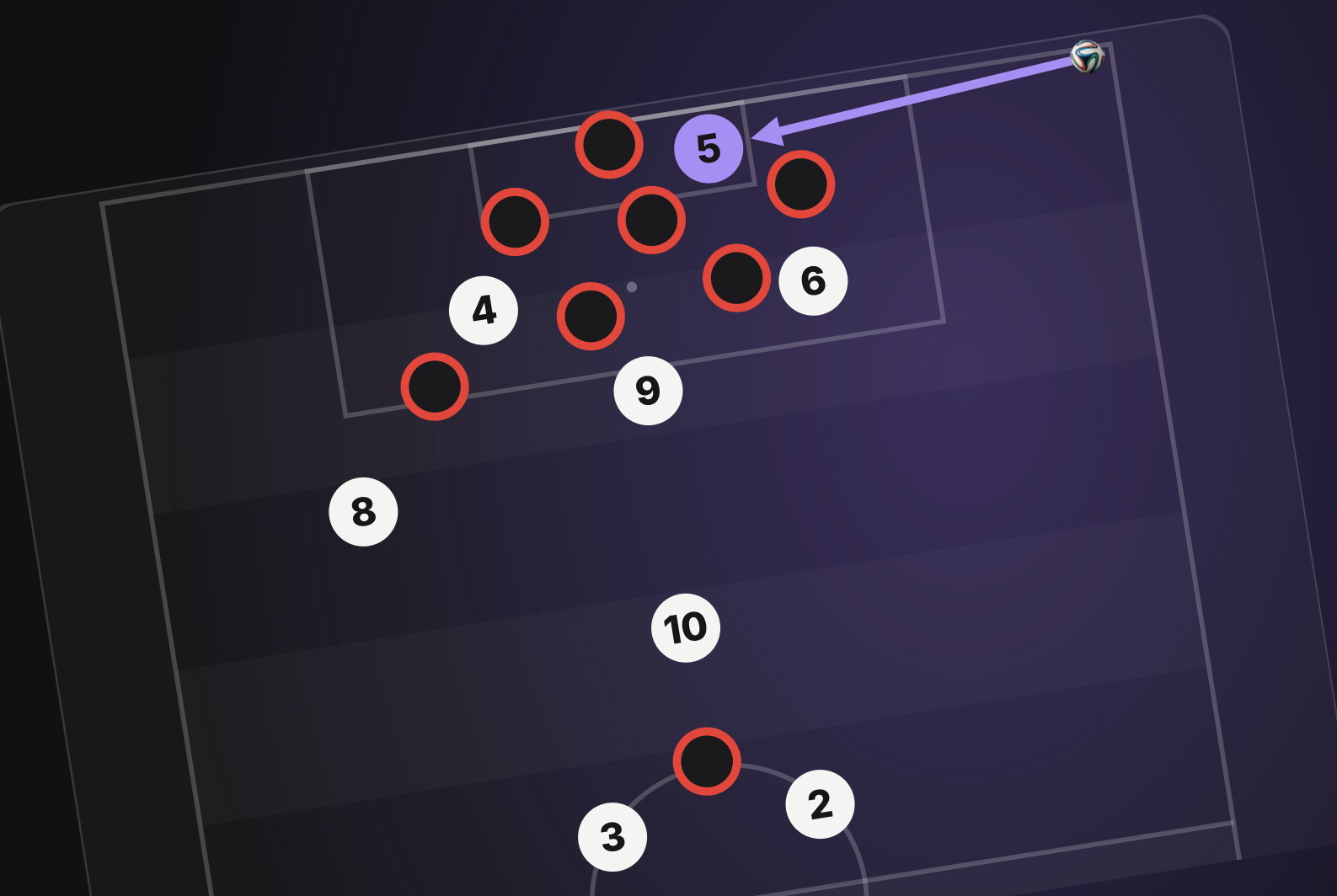




El Playbook del balón parado

Cada acción a balón parado, en ataque y en defensa: córners, faltas, saques de banda, saques iniciales, saques de puerta y penaltis.



El Playbook del balón parado

Cada acción a balón parado, en ataque y en defensa: córners, faltas, saques de banda, saques iniciales, saques de puerta y penaltis.

Por el equipo técnico de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

El Playbook del balón parado

Cada acción a balón parado, en ataque y en defensa: córners, faltas, saques de banda, saques iniciales, saques de puerta y penaltis.

La serie Playbook, N.º 05

Primera edición, versión 1.0, octubre de 2026.

© 2026 Total Football Studio. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni compartirse de ninguna forma sin permiso por escrito, salvo en lo que permite la licencia siguiente.

Licencia. Este ejemplar se concede al comprador para uso personal y para el entrenamiento en su club. Puedes imprimir páginas para tus jugadores y tu cuerpo técnico. Por favor, no compartas el archivo públicamente, no lo subas a internet ni lo revendas. Para una licencia que cubra todo un club o una academia, escríbenos.

Independencia. Los nombres de clubes, competiciones, jugadores y entrenadores se usan solo para describir cómo jugaron los equipos. Total Football Studio es independiente y no está afiliado ni respaldado por ningún club, liga, organismo o proveedor de datos citado en este libro. Todas las marcas pertenecen a sus propietarios.

Los datos. Cada estadística procede de las fuentes públicas citadas al final, tal como se publicaron en el momento de escribir. Las distancias de los diagramas están medidas a escala real sobre un campo de 105 × 68 m.

Seguridad en el entrenamiento. Las sesiones son una orientación para entrenadores titulados. Adapta el espacio, la carga y el contacto a la edad, la condición física y el nivel de tus jugadores, revisa el terreno y el material, y sigue las normas de protección de tu club y de tu federación. La editorial no se responsabiliza de lesiones o daños derivados del uso de este material.

Correcciones. ¿Has encontrado un error? Escribe a totalfootball@naurra.ai y lo corregiremos en la próxima versión.

Escrito y diseñado por el equipo técnico de Total Football Studio. Diagramas creados con el motor de pizarra de Total Football Studio. Compuesto en Inter.

Publicado por Total Football Studio, un producto de NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Chipre.
totalfootballstudio.com



SOBRE ESTE LIBRO

Una guía de campo del balón parado, escrita para quienes lo entrenan.

Una acción a balón parado es el único momento del fútbol que puedes ensayar exactamente: el balón está quieto, cada jugador está donde lo pusiste y no pasa nada hasta que decide tu lanzador. Este libro convierte ese momento en un sistema para cada reanudación, en las dos áreas.

Para quién es

Primeros entrenadores, asistentes, entrenadores de balón parado, analistas y técnicos de cantera, a cualquier nivel del fútbol 11. Los datos profesionales explican por qué funciona una jugada; cada jugada dice también qué cambiar para un equipo amateur.

Cómo funciona cada capítulo

Problema, principio, dibujo, sesión, coste. Cada jugada está dibujada en un campo a escala real, cada patrón lleva a una sesión del capítulo 12 y cada decisión termina con lo que te cuesta si sale mal.

Sobre las cifras y las Reglas

Cada cifra procede de una fuente pública citada: Opta a través de The Analyst, los análisis de torneo de la FIFA y estudios revisados por pares. Cada diagrama se comprueba con las Reglas de Juego de la IFAB 2026/27 en el momento del golpeo: los 9,15 m, los 2 m en un saque de banda, el metro de la barrera, el área en un saque de puerta y el fuera de juego en una falta.

TRES FORMAS DE USARLO

1 · Construye tu sistema

Los capítulos 3 a 8 construyen las jugadas de ataque; los capítulos 9 a 11, la defensa. Léelos una vez en orden.

2 · Prepara el sábado

Cuenta cómo defiende los córners el rival (capítulo 9) y elige dos jugadas que lo superen (capítulo 5).

3 · Planifica la semana

Usa el buscador de sesiones del capítulo 12. Cada sesión entrena un paso y nombra el problema que resuelve.

PESTAÑAS

Las pestañas de color del borde derecho de cada página corresponden a los seis pasos. Busca un color para encontrar un paso.



ÍNDICE

Contenido

	Introducción		7
	El único momento que puedes ensayar		
01	Por qué el balón parado	POR QUÉ	8
	Lo que vale un balón quieto, y por qué vale más cada temporada		
02	Las Reglas, bien usadas	REGLAS	12
	Cada reanudación, sus distancias y lo que te permiten		
03	Planificar: el sistema	PLANIFICAR	17
	Roles, zonas objetivo, señales y quién lo dirige		
04	Servir: el córner	SERVIR	22
	Cerrado, abierto, tenso y en corto, y dónde apuntar		
05	Moverse: jugadas de córner	MOVERSE	27
	Trenes, bloqueos y señuelos que liberan al objetivo		
06	Faltas: directas, laterales y rápidas	FALTAS	33
	Superar la barrera, la línea y el reloj		
07	Saques de banda, iniciales y de puerta	SAQUES	39
	Las reanudaciones que nadie prepara, y cómo prepararlas		
08	Rematar: primer contacto y penalti	REMATAR	45
	Atacar el balón, el rechace y el penalti		
09	Defender: los córners	DEFENDER	50
	Zonal, individual o mixto, y quién se coloca dónde		
10	Defender faltas y saques de banda	BARRERA	57
	La barrera, la línea y el saque largo		
11	Recuperar: segundas jugadas y vigilancias	RECUPERAR	62
	Quién se queda, quién ataca el rechace, y la contra		
12	El campo de entrenamiento	SESIONES	67
	20 sesiones, del centro al 11 contra 11		
	Plan de balón parado, lista del día de partido, glosario y fuentes		90
	Índice alfabético		94
	Términos, personas y equipos		

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los diagramas

Cada diagrama está dibujado a escala en un campo de 105 × 68 m. Siempre atacamos hacia arriba, así que nuestros córners se lanzan arriba y los suyos abajo. Los rivales son las fichas blancas con anillo rojo. Cada diagrama con el balón parado muestra el momento del golpeo, y cada jugador está donde lo permiten las Reglas de Juego.

9

Nuestro jugador y su número de rol



Rival



Una barrera: un punto por jugador



Pase raso



Desmarque sin balón



Carrera o duelo de un defensor



Al hombre: un marcador y su par



Conos y miniporterías (sesiones)

5

Los jugadores clave de la jugada



Su portero



Dónde empezó un jugador, o dónde no debería estar



Centro o balón aéreo, con efecto en el vuelo



Bloqueo: el corredor se para en la barra



La línea sube o retrocede



Zona objetivo y su número

Números de rol

Nuestros números son los mismos en cada capítulo: 1 portero, 2 lateral derecho, 3 lateral izquierdo, 4 central izquierdo, 5 central derecho, 6 y 8 los centrocampistas, 10 el mediapunta, 11 el extremo izquierdo y 7 el derecho, 9 el delantero centro. En el capítulo 3, las letras nombran los roles de balón parado.

Palabras que usamos

Centro: el balón del lanzador. **Zona objetivo:** uno de los seis espacios numerados del área. **Primer contacto:** el primer toque después del centro. **Bloqueo:** colocarse en el camino de un marcador, dentro de las Reglas. **Vigilancias:** quién se queda atrás. Glosario completo al final.



Dibujado en Total Football Studio

Cada diagrama de este libro se hizo en nuestra pizarra táctica, a escala real. Ábrela y dibuja tus propias jugadas igual, fase a fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

El único momento que puedes ensayar.

En juego, nadie sabe dónde estará el balón dentro de cinco segundos. En un balón parado, decides tú. El balón está quieto, los jugadores están donde los pones y la jugada empieza cuando tu lanzador está listo. Ningún otro momento del fútbol da tanto control a un entrenador.

En la Premier League 2025/26, el 27,4 % de todos los goles llegó a balón parado sin contar penaltis, la segunda cifra más alta en las 34 temporadas de la competición. Los goles de córner alcanzaron un máximo histórico del 18 % del total.¹ El campeón, el Arsenal, marcó 25 goles a balón parado sin contar penaltis, 19 de ellos de córner, un récord de la Premier League.⁴

Aun así, un córner suelto sigue siendo una apuesta. De 1.139 córners en dos grandes torneos y una temporada de Champions League, solo el 2,2 % acabó en gol.⁸ Los equipos que marcan a balón parado no tienen un truco. Tienen un sistema: las mismas zonas, los mismos roles y las mismas señales, cada semana, en cada reanudación, en las dos áreas.

Este libro es ese sistema. Se apoya en seis pasos. Lo llamamos la columna. Cada capítulo responde a uno de ellos, cada jugada pertenece a uno de ellos y cada sesión entrena uno de ellos.

Planifica la zona. Sírvela. Muévete para liberar al objetivo. Remata primero. Recupera la segunda jugada. Defiende tu área.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

27,4%

De los goles de la Premier League 2025/26 llegaron a balón parado sin contar penaltis, frente al 20,6 % de la temporada anterior.

THE ANALYST · OPTA

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1

Planificar

Elige la zona objetivo, la jugada y la señal antes del partido.

PASO 2

Servir

Pon el balón donde la jugada lo necesita, siempre.

PASO 3

Moverse

Bloquea, tapa y engaña para que el objetivo llegue libre.

PASO 4

Rematar

Ataca el balón primero, y sé el primero en el rechace.

PASO 5

Recuperar

Gana la segunda jugada y deja suficientes jugadores atrás.

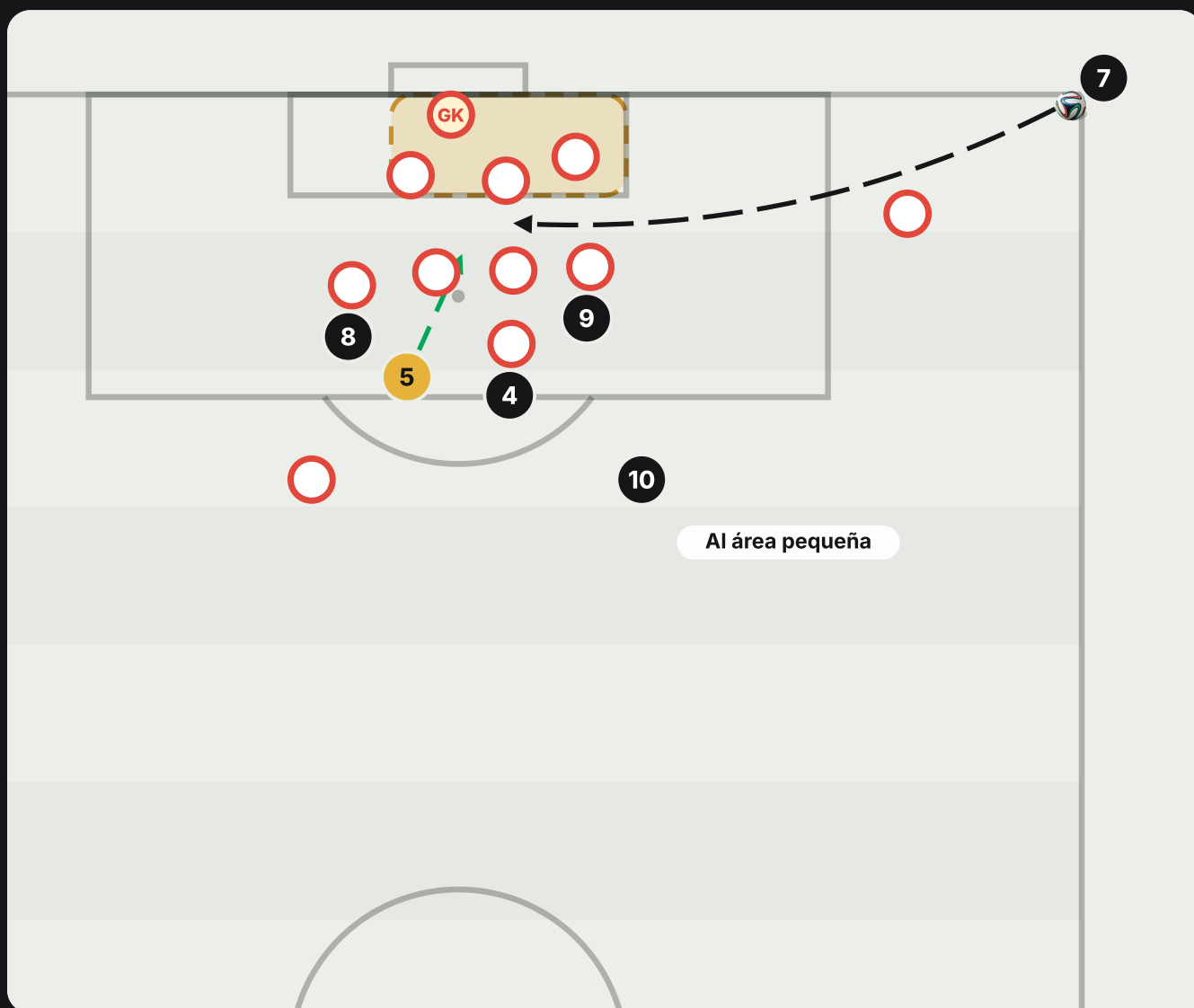
PASO 6

Defender

Defiende cada balón parado con un sistema que cada jugador conoce.

Por qué el balón parado

El balón parado nunca ha valido tanto. Este capítulo muestra lo que vale, quién ha aprendido a usarlo y cómo medir el tuyo sin un departamento de datos.



El córner que ganó un título: un centro cerrado al área pequeña, con el objetivo llegando desde el punto de penalalti.

EN ESTE CAPÍTULO

01 Lo que vale un balón quieto

02 Los especialistas

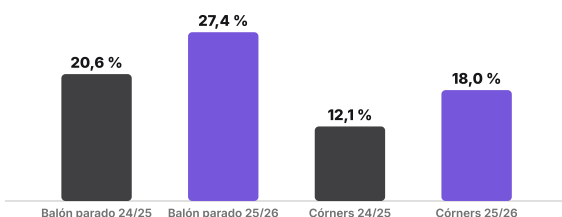
03 Lo que vale de verdad un córner

LOS DATOS

Lo que vale un balón quieto

En 2025/26, la Premier League marcó a balón parado una parte mayor de sus goles que en casi cualquier temporada anterior.¹

Parte de todos los goles PREMIER LEAGUE



Aquí el balón parado excluye los penaltis. El 27,4 % fue la segunda cifra más alta en 34 temporadas; el 18 % de córner, la más alta de la historia.¹

0,5

Goles de córner por partido tras 210 partidos de 2025/26, frente a 0,35 por partido en 2024/25.

THE ANALYST · OPTA

11,3 %

De los córners se jugaron en corto en el mismo punto de 2025/26, frente al 18 % en 2024/25. Los equipos meten el balón al área.

THE ANALYST · OPTA

Menos córners en corto, más balones al área

La subida no es suerte. Los equipos jugaron menos córners en corto y metieron el balón al área, donde el portero tiene que pasar entre cuerpos para alcanzarlo. En 2024/25, el Arsenal ya enviaba el 77,2 % de sus córners al área pequeña.^{2, 6}

También volvieron los saques de banda largos

Tras 210 partidos de 2025/26 había 3,97 saques de banda largos al área por partido, y 18 goles de ellos, uno cada 11,7 partidos. Un saque largo es aquí el que recorre al menos 20 metros y termina en el área.² El capítulo 7 muestra cómo usarlo y el capítulo 10, cómo defenderlo.

LA IDEA

Un balón parado es una ocasión que puedes planificar. Un equipo que no los planifica regala una cuarta parte de los goles.

58,8 %

De los goles a balón parado llegaron de córner en la Premier League 2024/25, en abril.

THE ANALYST · OPTA

36,3 s

El córner medio desde que el balón sale hasta el golpeo, Premier League 2025/26, en octubre.

THE ANALYST · OPTA

54,8 %

Tiempo de juego real en el mismo punto, el más bajo registrado. Las reanudaciones llevan tiempo.

THE ANALYST · OPTA



LOS DATOS

Los especialistas

Los clubes que más marcan a balón parado emplean a alguien cuyo único trabajo es el balón parado.

Más goles de córner en una temporada

PREMIER
LEAGUE

EQUIPO	TEMPORADA	GOLES DE CÓRNER
Arsenal	2025/26	19
Oldham	1992/93	16
West Brom	2016/17	16
Arsenal	2023/24	16
Man City	2021/22	15
Liverpool	2021/22	15

El Arsenal también marcó 25 goles a balón parado sin penaltis en 2025/26, el máximo de la liga.^{4,5}

Un entrenador, tres clubes

Nicolas Jover fue entrenador de balón parado en el Brentford de 2016 a 2019 y en el Manchester City de 2019 a 2021, y llegó al Arsenal el 5 de julio de 2021.⁷ Tres de las seis temporadas de la tabla son de clubes en los que trabajó, dos de ellas mientras estaba allí.

Especialistas para cada reanudación

El Liverpool contrató a un entrenador de saques de banda, Thomas Grønnemark, en 2018. Bajo presión, conservaron el balón en el 45,4 % de sus saques de banda en 2017/18, 18.º de 20, y en el 68,4 % en 2018/19, el mejor de la liga.¹² En el Brentford, Michael Kayode lanzó 94 de los 100 saques al área de su equipo en las primeras 21 jornadas de 2025/26.²

19

Goles de córner del Arsenal en 2025/26, un récord de la Premier League.

ARSENAL · OPTA

68,4%

Saques de banda conservados bajo presión por el Liverpool en 2018/19, frente al 45,4 %.

ESPN

100

Saques al área del Brentford en las primeras 21 jornadas de 2025/26.

THE ANALYST · OPTA

SIN ESPECIALISTA

No necesitas un especialista para copiar el método. Necesitas a una persona del cuerpo técnico responsable del balón parado, las mismas zonas y palabras cada semana, y veinte minutos de la semana de entrenamiento. El capítulo 3 muestra cómo.

MEDIR

Lo que vale de verdad un córner

Una temporada de goles a balón parado es mucho. Un córner suelto sigue siendo una apuesta, y tus jugadores deberían saber ambas cosas.

2,2 %

De 1.139 córners acabaron en gol en el Mundial 2010, la Eurocopa 2012 y la Champions League 2010/11.

CASAL ET AL., 2015

1 de 35

Córners convertidos en el Mundial 2022. Una falta de cada 27 acabó en gol.

FIFA TRAINING CENTRE

76 %

De los partidos con gol de córner terminaron con victoria o empate para el equipo que marcó.

CASAL ET AL., 2015

Pocas probabilidades, grandes momentos

La mayoría de los córners no acaban en nada. Pero un gol de córner suele decidir el partido: en el estudio anterior, el equipo que marcaba de córner ganaba o empataba el 76 % de las veces.⁸ Como cada balón parado es una ocasión pequeña, la ganancia llega de ejecutar bien muchos, no de una jugada ingeniosa. En el Mundial 2022, el balón parado dio el 19 % de los goles sin contar autogoles ni penaltis.¹¹

Lo que aumenta las probabilidades

Casal y sus colegas encontraron que los goles estaban ligados al número de atacantes implicados y a cómo se organizaba el ataque. Tres o cuatro atacantes, un ataque en movimiento y no estático, y un centro indirecto al segundo palo (en los términos del estudio, un balón que no se envía directamente del córner al área) hacían más probable un disparo.⁸ Los capítulos 5 y 8 se basan en eso.

Cuenta los tuyos

QUÉ CONTAR	POR QUÉ
Córners y faltas al área	Tus ocasiones: cuántas consigues
Primeros contactos ganados	¿Llegó el centro a tu zona y a tu jugador?
Disparos en tres toques o menos	¿Creó la jugada una ocasión?
Segundas jugadas ganadas en la frontal	¿Mantuviste vivo el ataque?
Goles a balón parado a favor y en contra	El resultado, en las dos áreas
Contras recibidas tras tus córners	Lo que te cuesta la jugada

Cuéntalos en vídeo después de cada partido. Diez partidos bastan para ver si una jugada funciona.



Recórtalo y dibújalo

Dibuja cada jugada en Total Football Studio como debería ser, junto al vídeo de cómo salió.

totalfootballstudio.com



SESIÓN 1 · SERVIR

Acierta en la zona

El hábito del que depende cada jugada: un lanzador que pone el balón en una zona indicada, desde las dos esquinas, con los dos efectos.

LANZADORES + PORTERO

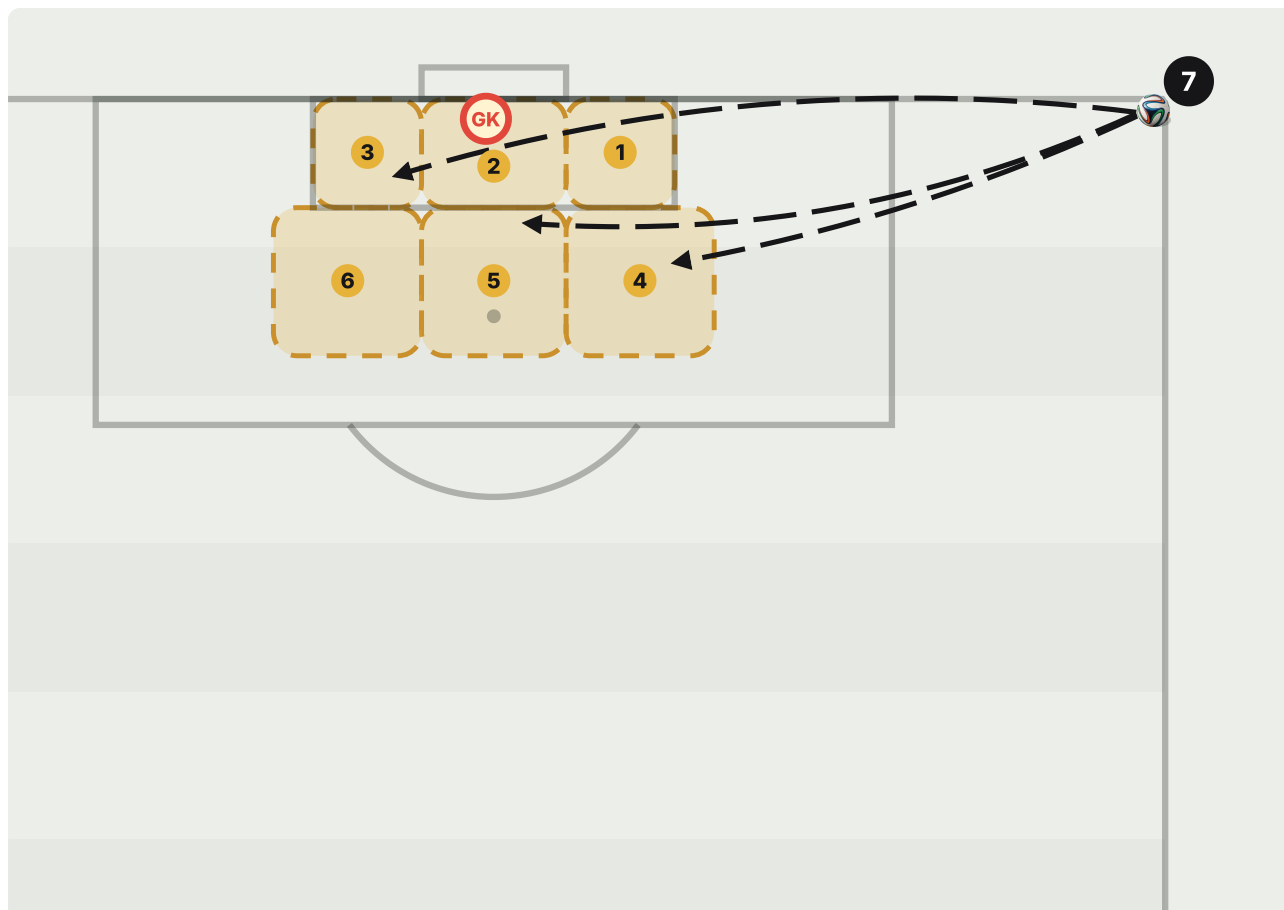
ÁREA, SEIS ZONAS MARCADAS

10 BALONES POR LADO

BAJA

Organización

ÁREA Y LAS DOS ESQUINAS



Las seis zonas se marcan con conos o discos planos. El entrenador indica una zona; el lanzador centra a ella.

DESARROLLO

- 1 Marca las seis zonas con discos planos.
- 2 El entrenador indica una zona y un efecto antes de cada balón.
- 3 Diez balones desde la derecha, luego diez desde la izquierda.

REGLAS

- Un balón que cae en la zona vale 2.
- Un balón que el portero bloca sin moverse vale 0.
- Un balón que se queda corto del primer palo resta 1.

CONSIGNAS

- 1 La misma colocación y la misma carrera cada vez.
- 2 Ojos en la zona, no en un jugador.
- 3 Mira dónde cae: esa es la información.

COMPLICA

Añade un portero pasivo que sale a cada balón.

SIMPLIFICA

Solo las zonas 4 a 6, con un balón bombeado.

SEÑALES DE ÉXITO

Siete de cada diez balones caen en la zona indicada, desde las dos esquinas.

«¡Zona!»

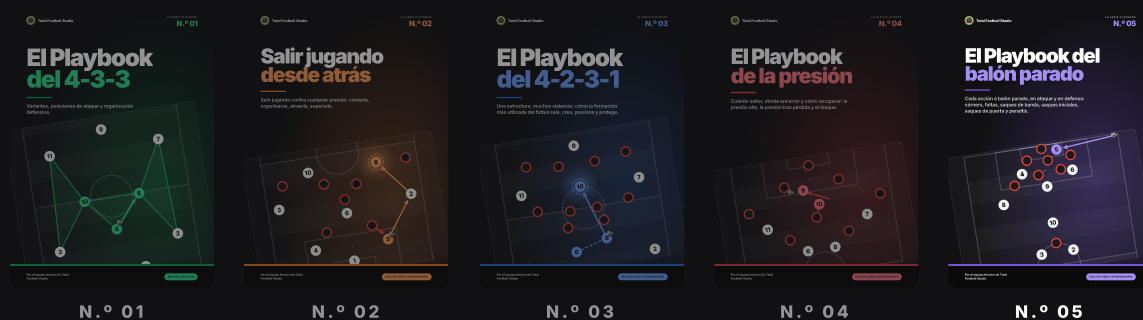


Más de una cuarta parte de los goles. Ninguno en juego.

Un balón parado es el único momento del fútbol que puedes ensayar exactamente. Este playbook da a tu cuerpo técnico un sistema para cada reanudación en las dos áreas: quién centra, dónde cae, quién bloquea y quién lo ataca, cómo defenderlo en zona, al hombre o mixto, y quién se queda atrás. Cada diagrama está dibujado a escala y comprobado con las Reglas de Juego.

CONTENIDO

- | | |
|---|---|
| 01 Lo que vale el balón parado, y las Reglas que le dan forma | 05 Faltas directas, laterales y rápidas, y el saque de banda largo |
| 02 Roles, zonas objetivo y señales: un sistema, no un truco | 06 Saques iniciales, saques de puerta y penaltis |
| 03 El centro de córner: cerrado, abierto, tenso y en corto | 07 Defender en zona, al hombre y mixto, la barrera y la línea |
| 04 Jugadas de córner: trenes, bloqueos, señuelos y el segundo palo | 08 20 sesiones, del centro al 11 contra 11 |



Cinco libros, una forma de dibujar el juego. La serie Playbook de Total Football Studio.