

# El juego de los 10 pases y alguna de sus variantes

O jogo de 10 passes e algumas das suas variantes  
The game of 10 passes and some of its variants

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Toledo, UCLM)  
Profesor de Educación Física en la JCCM y en el MECD  
Entrenador Superior de Natación. Monitor y Director de Actividades Juveniles  
Animador Sociocultural. Formador de Formadores

**Serafín Cabañas de Miguel**  
[seracabmig@hotmail.com](mailto:seracabmig@hotmail.com)  
(España)

## Resumen

Este artículo pretende presentar uno de los juegos predeportivos más versátiles, útiles y utilizados en el mundo de la enseñanza de los deportes de equipo e invasión, cualquiera que sea.

**Palabras clave:** Juego 10 pases. Predeportivo. Enseñanza. Deportes de equipo e de invasión.

## Resumo

Este artigo tem como objetivo apresentar um dos jogos de esportes de equipe de ensino e predeportivos de invasão mais versátil, útil e utilizado no mundo, o que for.

**Unitermos:** Jogo 10 passes. Predeportivo. Ensino. Jogos esportivos e de invasão.

## Abstract

The aim of this article is introduce one of the most useful, utilizable and versatile pre-sport game in the team and invasion sport teaching, whatever it is.

**Keywords:** 10 passes game. Pre-sport. Teaching. Team and invasion sports.

Recepción: 09/02/2016 - Aceptación: 01/03/2016

*EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 21, Nº 215, Abril de 2016. <http://www.efdeportes.com/>*

1 / 1

## Introducción

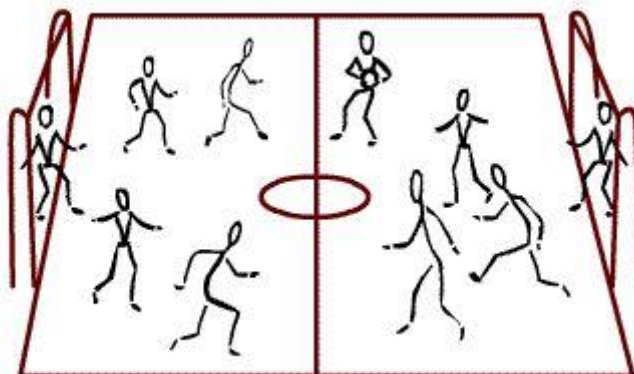


¿Qué es el **Juego de los 10 pases**? Por todos los profesores de EF y entrenadores del deporte que sea es conocido el juego de los diez pases en el que dos equipos intentan conseguir un tanto al pasarse diez veces el balón sin la intercepción del otro equipo. No por esto debe ser menos utilizado. Muchas veces tratamos de buscar innovaciones en nuestras sesiones cuando tenemos la facilidad de trabajar con un esquema ya conocido por nosotros y por nuestros alumnos de una manera lo suficientemente distinta como para resultar de nuevo atractivo.

¿Qué aplicación tiene el **Juego de los 10 pases**? Este juego servirá para integrar el aprendizaje, en deportes como el fútbol, hockey, rugby, baloncesto, balonmano, ultimate..., es decir, deportes de equipo e invasión o cancha compartida, de:

- Aspectos técnicos: recepciones; controles simple y orientado; pases corto, medio y largo; fintas; etc.
- Aspectos tácticos: marcaje y desmarque; nociones de dispersión y amplitud; juego en anchura; etc.

- Aspectos reglamentarios: prácticamente todos los que se quieran al aplicar las diferentes variantes: fuera de banda; infracciones duración de los partidos; dimensiones del terreno; limitación reglamentarias (pasos, tipo de pases, áreas o zonas prohibidas...); etc.



¿En que consiste el **Juego de los 10 pases**? En que dos equipos se enfrentan en un espacio determinado, cuyo objetivo es mantener la posesión del móvil durante el mayor tiempo posible sin que el otro equipo la toque, en función de la destreza de los participantes se puntuará según el número de pases (a más destreza más pases tendrán que dar para puntuar).

### Reglas básicas

Ejemplos de variaciones sobre este juego:

- Los jugadores / as se reparten en dos equipos del mismo número de jugadores / as.
- El juego consiste en que entre los jugadores / as del mismo equipo consigan hacer diez pases, sin que la pelota caiga al suelo ni sea tocada por un jugador/a del equipo contrario.
- Los jugadores / as no pueden arrancarse la pelota de las manos, ni, por supuesto, agredirse de ningún modo. Se puede decir que no se puede defender a menos de un metro.
- Cada vez que la pelota toca el suelo (salvo por ser un tipo de pase como un pase picado), la recupera el equipo contrario.
- Cada vez que un jugador/a intercepta una pelota, la recupera para su equipo.
- Se contabilizan en voz alta los pases, y cada vez que se pierde la pelota, se vuelve a empezar.
- Si un jugador el equipo contrario toca el móvil pero no consigue la posesión la cuenta de pases empieza de cero.

- No se pueden desplazar con la pelota los jugadores.
- Cada vez que haya una infracción reglamentaria, reiniciar el juego como marca el reglamento del deporte que se quiera jugar: si es fuera y estamos con balonmano, saca el equipo contrario pisando la línea; si es falta en fútbol la defensa se colocará a 5 metros...

## **Variantes**

Para conseguir modificar la participación, se puede limitar la devolución del pase, el número de jugadores mínimo que tiene que tocar la pelota, la ubicación del que recibe el último pase, el sexo de quien recibe, la dirección del pase, la forma de pase, etc.

Veamos que variantes aparecen al combinar estas opciones de más sencillas, para iniciar en la enseñanza de los deportes a más complejas, para aumentar el trabajo técnico y sobretodo táctico.

### Variantes tácticas

#### **1. Variante: No repetir pase**

**Consigna atacantes:** Lograr 10 pases, evitando que el otro equipo toque el móvil y sin repetir el pase (no se puede pasar a la misma persona que ha pasado).

**Consigna defensores:** Evitar que atacantes logren los 10 pases, intentando tocar o robar el móvil.

**Objetivo:** Favorecer y aumentar la participación de más miembros del equipo.

**Deporte:** Todos.

#### **2. Variante: No repetir sexo**

**Consigna atacantes:** Lograr 10 pases, evitando que el otro equipo toque el móvil y sin repetir el pase a una persona del mismo sexo o de chico a chico (en las clases de EF normalmente son los chicos los que más tiempo tienen la bola).

**Consigna defensores:** Evitar que atacantes logren los 10 pases, intentando tocar o robar el móvil.

**Objetivo:** Favorecer y aumentar la participación de las chicas.

**Deporte:** Todos.

### 3. Variante: Todos tocan el móvil

**Consigna atacantes:** Lograr 10 pases entre todos los miembros del equipo

**Consigna defensores:** Ídem.

**Objetivo:** Favorecer y aumentar la participación de todos los miembros. Trabajar la atención y memoria.

**Deporte:** Todos.

### 4. Variante: No repetir cuadrante

**Consigna atacantes:** Ídem pero sin poder repetir la misma mitad del campo (habiendo sido dividido este longitudinalmente).

Una variante dentro de esta misma es dividir el campo en cuatro o más partes (como se muestra en la imagen) y no poder repetir pase en cada cuadrante.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Jugar en anchura. Abrir campo.

**Deporte:** Todos.



### 5. Variante: Aumentar / disminuir el terreno de juego

**Consigna atacantes:** Ídem pero reduciendo o ampliando el espacio de juego permitiendo mayor o menor desplazamiento/desmarque de los jugadores.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Facilitar el desmarque (si aumentamos espacio) o dificultarlo (si lo disminuimos).

**Deporte:** Todos.

## 6. Variante: Cruzar línea de ensayo

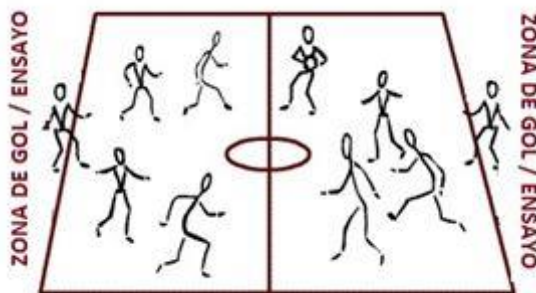
**Consigna atacantes:** Ídem pero ahora no se puntúa al completar el pase 10 si no al cruzar la línea de fondo ya sea a través de pases o dando los pasos reglamentarios del deporte que se quiera practicar.

En vez de línea se puede usar porterías.

**Consigna defensores:** Ídem.

**Objetivo:** Comprender los juegos de invasión: defender un campo y atacar en otro. Orientar a portería o zona de punto / ensayo.

**Deporte:** Todos. Ideal para ultimate y rugby.



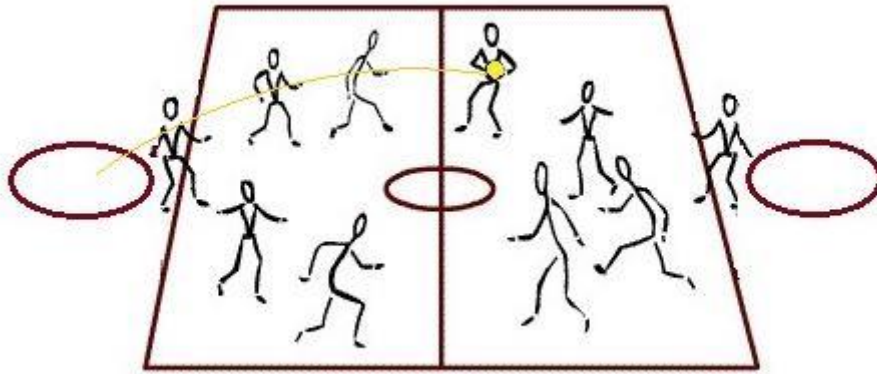
## 7. Variante: Puntuar en un aro horizontal

**Consigna atacantes:** Ídem que el anterior pero en de puntuar tras cruzar la línea ahora solo se podrá dentro del aro tras recibir un pase o entrando con ciclo de pasos.

**Consigna defensores:** ídem.

**Objetivo:** Orientar a portería / canasta. Defender y atacar en zonas fuertes.

**Deporte:** Todos sobretodo baloncesto y netball.



### 8. Variante: Puntuar en un aro vertical

**Consigna atacantes:** Ídem que el anterior pero marcando dentro del aro sin lanzar y haciendo el ciclo de pasos.

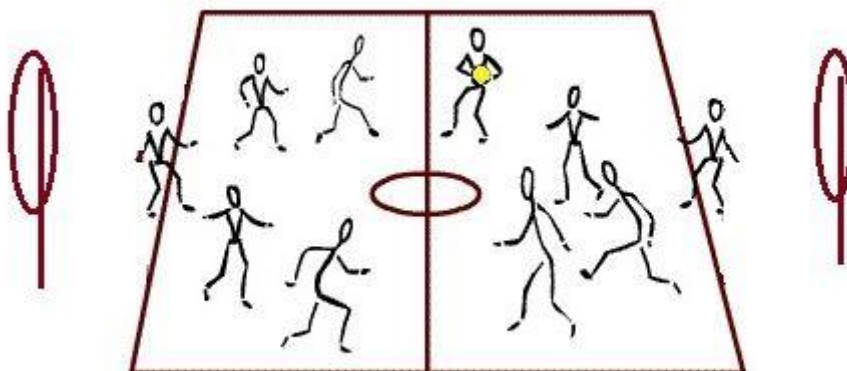
Variante: lanzando.

**Consigna defensores:** Ídem.

**Objetivo:** Practicar el ciclo de pasos para el lanzamiento.

Variante: practicar el lanzamiento.

**Deporte:** Todos especialmente balonmano.



### 9. Variante: Recibir en zonas específicas

**Consigna atacantes:** Lograr 10 pases dentro de las zonas delimitadas o aros, evitando que el otro equipo toque el móvil

**Consigna defensores:** Evitar que atacantes logren los 10 pases, intentando tocar o robar el móvil y defender las zonas marcadas.

**Objetivo:** Para atacantes desmarcarse y para defensas practicar defensa mixta (individual y zona)

**Deporte:** Todos.



#### 10. Variante: 3 Equipos

**Consigna atacantes:** Ídem pero con tres equipos. Un equipo puede pasar de ser aliado en el robo a ser adversario en unos segundos.

**Consigna defensores:** Ídem.

**Objetivo:** Aumentar la concentración. Incrementar la colaboración...

**Deporte:** Todos especialmente kinball.



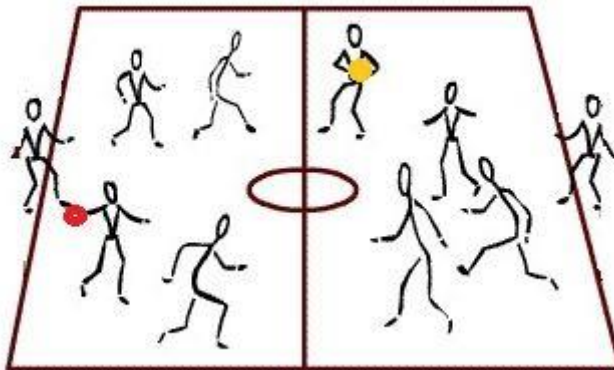
#### 11. Variante: 2 Pelotas

**Consigna atacantes:** Ídem a las anteriores.

**Consigna defensores:** Ídem.

**Objetivo:** Especializar en ataque y/o defensa. Aumentar la concentración. Incrementar la exigencia física.

**Deporte:** Todos



## 12. Variante: 4 Porterías

**Consigna atacantes:** Realizar 10 pases entre los miembros del equipo siendo el último o a partir del 9º pase dentro del aro / portería o realizando el ciclo de pasos hacia el aro o portería.

**Consigna defensores:** Ídem repartiendo más aún las funciones y/o defendiendo más en zona.

**Objetivo:** Especializar en ataque y/o defensa. Aumentar la concentración. Incrementar la exigencia física.

**Deporte:** Todos





### 13. Variante: Sin ser tocado

**Consigna atacantes:** Lograr 10 o más pases, evitando ser tocado el jugador en posesión del balón: adaptado, o progresando en bote.

**Consigna defensores:** Evitar que atacantes logren 10 o más pases, intentando tocar al jugador portador del balón.

**Objetivo:** Imprimir más velocidad al juego. Tomar decisiones más rápidas. Saber a quien se va a pasar antes de recibir el móvil...

**Deporte:** Cualquier deporte pero ideal para balonmano y rugby.

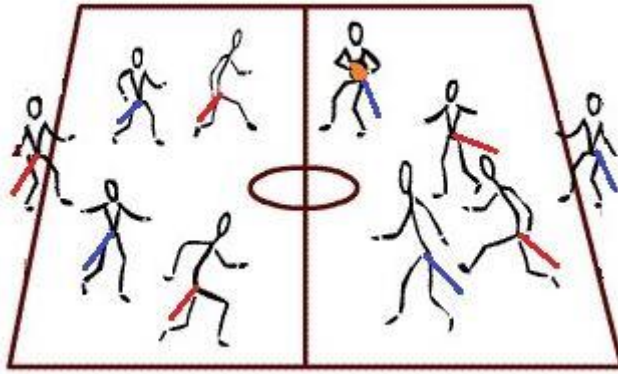
### 14. Variante: Tag 10 pases

**Consigna atacantes:** Ídem pero evitando ser tocados o que se robe el pañuelo o cintas que se llevarán a la cintura (tipo tag rugby).

**Consigna defensores:** Ídem pero centrados no solo en cortar y robar el móvil sino además en robar las cintas (igual que en tag rugby).

**Objetivo:** Buscar mayor desmarque. Desarrollar el dribbling / cambio de dirección / velocidad.

**Deporte:** Todos especialmente rugby y su variante tag rugby.



### 15. Variante: Recibir jugador específico

**Consigna atacantes:** Ídem pero el último pase lo tiene que recibir un jugador en concreto o el jugador que recibió el pase 3º o 7º por ejemplo.

**Consigna defensores:** Ídem focalizando la atención en el último pase o un jugador en concreto (como una defensa mixta en balonmano).

**Objetivo:** Trabajar la defensa al hombre / mixta. Despertar la atención y concentración.

**Deporte:** Todos.

### 16. Variante: Recibir jugador creador de juego

**Consigna atacantes:** Ídem pero un jugador determinado tiene que recibir, por ejemplo, los pases 3º, 5º y 7º.

**Consigna defensores:** Ídem focalizando la atención en dicho creador de juego tratando de descubrir quien es para neutralizar dicho juego.

**Objetivo:** Trabajar la defensa al hombre / mixta. Despertar la atención y concentración.

**Deporte:** Todos.

### 17. Variante: No repetir línea de pase

**Consigna atacantes:** Ídem pero no se puede pasar dos veces seguidas en diagonal, o en paralelo o hacia atrás...

**Variante:** no se puede pasar nunca paralelo a las líneas de fondo pues son más fáciles de defender dichos pases.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Asimilar líneas de pase. Tomar decisiones más rápidas.

**Deporte:** Todos.

#### **18. Variante: No defender dos pases seguidos al mismo**

**Consigna atacantes:** Ídem

**Consigna defensores:** Ídem pero no podrán defender dos veces seguidas al mismo atacante.

**Objetivo:** Incrementar las habilidades defensivas como desplazamientos, anticipación, líneas de pase...

**Deporte:** Todos.

#### Variantes reglamentarias

#### **19. Variante: No más de 3 pases en un medio campo**

**Consigna atacantes:** Ídem pero sin poder realizar un número determinados de pases dentro de un mismo campo.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Automatizar la progresión a portería / canasta. Asimilar aspectos reglamentarios como el tener que pasar al campo contrario en menos de un tiempo determinado.

**Deporte:** Todos.

#### **20. Variante: No más de 3 segundos quietos**

**Consigna atacantes:** Ídem pero sin poder realizar un número determinados de pases dentro de un mismo campo.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Automatizar la progresión a portería / canasta. Asimilar aspectos reglamentarios el tiempo máximo permitido (3" en baloncesto y balonmano). Desarrollar la toma de decisiones.

**Deporte:** Todos.

## **21. Variante: Pase hacia atrás**

**Consigna atacantes:** Ídem pero pasando solo hacia atrás. Se podrá correr o desplazar con el móvil.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Automatizar el pase hacia atrás para no incurrir en pase forward.

**Deporte:** Rugby.

### Variantes técnicas

## **22. Variante: Practicar ciclo de pasos**

**Consigna atacantes:** Ídem pero en vez de sin desplazarse con el móvil abrir a aquel que lo posea, la posibilidad u obligación de dar dos pasos (tipo baloncesto) o tres (tipo balonmano) o incluso tres bote y otros tres.

**Variante:** cada vez que se vaya a hacer un pase hay que realizar el ciclo de pasos más entrada a canasta como en basket o penetración al área como en balonmano.

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Practicar el ciclo de pasos. Desarrollar la entrada a canasta / Penetración a portería.

**Deporte:** Todos especialmente baloncesto y balonmano.

## **23. Variante: No repetir técnica de pase**

**Consigna atacantes:** Ídem pero sin repetir la técnica de pase. Por ejemplo, si se pasa tipo baloncesto pase de pecho después pase picado o de baseball o por la espalda. O si se pasa con armado de brazo tipo balonmano después de cadera, por la espalda, de lado o de frente. En fútbol variando la zona de golpeo...

**Consigna defensores:** Ídem

**Objetivo:** Practicar diferentes técnicas de pase.

**Deporte:** Todos.

**Webgrafía**

- Autor Desconocido. Fecha de publicación: desconocida. [acceso 6 de febrero de 2016]. *10 pases*. Disponible en:  
[http://www.kirolgelabirtuala.net/eskubaloia/caste/como\\_entrenar/03111\\_utilizacion\\_juegos\\_be\\_recep.asp?IDJT=170&Juego=Utilizaci%F3n%20y%20adecuaci%F3n%20del%20movimiento&Categoria=Alevines&Tema=Pase&Volver=Benjamines](http://www.kirolgelabirtuala.net/eskubaloia/caste/como_entrenar/03111_utilizacion_juegos_be_recep.asp?IDJT=170&Juego=Utilizaci%F3n%20y%20adecuaci%F3n%20del%20movimiento&Categoria=Alevines&Tema=Pase&Volver=Benjamines)
- Autor Desconocido. Fecha de publicación: desconocida. [acceso 25 de enero de 2016]. *Los 10 pases*. Disponible en:  
[http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pr/cj/cj15\\_04.html](http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pr/cj/cj15_04.html)
- Autor Desconocido. Fecha de publicación: desconocida. [acceso 25 de enero de 2016]. *Los 10 pases*. Disponible en:  
<http://encina.pntic.mec.es/isanz/10pases.htm>
- Cisneros, J. A. Fecha de publicación: desconocida. [acceso 18 de enero de 2016]. *Variaciones sobre los 10 pases*. Disponible en:  
<http://deduccionfisica.blogspot.com.es/2011/11/variaciones-sobre-los-10-pases.html>
- Sánchez Limón, D. (2008). Unidad Didáctica de Fútbol: de los 10 pases al juego real. Marzo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 118. <http://www.efdeportes.com/efd118/de-los-diez-pases-al-juego-real.htm>
- Torres Tubío, G. (1998). *Un caso práctico de utilización del juego aplicado en la práctica pedagógica de los deportes de equipo*. Marzo. [acceso 6 de febrero de 2016]. Disponible en:  
[http://ruc.udc.es/bitstream/2183/9828/1/CC\\_40\\_2\\_art\\_56.pdf](http://ruc.udc.es/bitstream/2183/9828/1/CC_40_2_art_56.pdf)