



GUÍA GRATUITA

15 expresiones de inglés para el entrenamiento

Las que más se escuchan en una sesión de fútbol,
con pronunciación y notas de uso

EN ESTA GUÍA

- 5 grupos: presión, marcación, salida, gimnasio y borde de cancha
- 15 expresiones con su pronunciación aproximada
- Notas de uso para no equivocarse en la cancha
- Una rutina de práctica de 7 días

15 expresiones de inglés para el entrenamiento

Guía práctica · Academia Global

Cómo usar esta guía

Esta guía no busca que hables inglés perfecto. Busca algo mucho más simple y más útil: que en el momento de la sesión tengas la palabra justa, en el segundo justo.

Antes de empezar, tres ideas que te van a quitar presión:

1. No necesitas fluidez

El inglés del entrenamiento es corto: dos palabras, en imperativo, repetidas en el momento. No es el inglés de la escuela.

2. Hay varias formas de decirlo

El vocabulario cambia entre Inglaterra, Estados Unidos y Australia. Aquí usamos la forma más extendida. Si te entienden, está bien.

3. La pronunciación se practica en voz alta

No en silencio. Una palabra dicha en voz alta tres veces se queda más que veinte leídas.

Los cinco grupos

01 Presión

press · jump to press · squeeze the space · shift across

02 Marcación

get tight · double up on him · near post / back post

03 Con la pelota

get side-on · lay it off · play it wide

04 Gimnasio y carga

drop the load · one more set · keep your form

05 Borde de cancha

delay / hold him up · man on · well in

15 expresiones de inglés para el entrenamiento

Guía práctica · Academia Global

GRUPO 01 Presión

1 press presiona

Una palabra. Es la que se dice rápido, en la banda.

2 jump to press salta a la presión

Para que un jugador salga de la línea a atacar al que tiene la pelota.

3 squeeze the space achica el espacio

Squeeze = apretar. Se dice con s + k + u juntas al principio. También se entiende «reduce the space».

4 shift across bascula

Para el movimiento del bloque entero hacia el lado de la pelota. Se usa repitiendo: «shift across, shift across».

GRUPO 02 Marcación

5 get tight quédate con el hombre

Tight = pegado. Es la forma más corta y la más escuchada. «mark your man» también se entiende.

6 double up on him dóblalo

Cuando el lateral y el volante toman juntos a un extremo desequilibrante.

7 near post / back post primer palo / segundo palo

Esa es la forma que vas a escuchar en la mayoría de los clubes. Clave en balón parado.

GRUPO 03 Con la pelota

8 get side-on perfílate

Side-on = de costado respecto al juego. El jugador recibe de perfil para ver las dos opciones.

9 lay it off descarga

Implica un apoyo: un jugador que llega y descarga. No es lo mismo que «set» ni que «pass back».

10 play it wide abre a la banda

La versión simple y segura para pedir amplitud. La versión más avanzada es «switch the play».

15 expresiones de inglés para el entrenamiento

Guía práctica · Academia Global

GRUPO 04 Gimnasio y carga

11

drop the load

baja la carga

Para un ejercicio. Si hablas del volumen total de la sesión: «reduce the volume».

12

one more set

una serie más

Set = serie, rep = repetición. Una indicación completa: «two sets of eight».

13

keep your form

cuida la técnica

Form = técnica de ejecución. Se usa cuando la última repetición se está desarmando.

GRUPO 05 Borde de cancha

14

delay / hold him up

temporiza / aguántalo

Retrasar la acción del rival hasta que llegue el apoyo.

15

man on!

¡te tienen!

Lo que grita un compañero cuando lo presionan por la espalda. Al revés, cuando está libre: «time!» o «turn!».

15 expresiones de inglés para el entrenamiento

Guía práctica · Academia Global

Siete días, cinco minutos por día. Al final de la semana vas a tener las quince expresiones disponibles sin tener que pensarlas.

Día 1

Lee las expresiones 1 a 4 en voz alta, tres veces cada una. No te preocupes por la perfección: preocúpate por decirlas con seguridad.

Día 2

Grábate diciendo las cuatro expresiones con el celular. Escúchate. Es incómodo y es lo que más rápido te va a mejorar.

Día 3

Suma las expresiones 5 a 7. Repasa las anteriores una vez.

Día 4

Usa tres de las expresiones en una sesión real, aunque sea en voz baja. El objetivo es que salgan sin traducir en la cabeza.

Día 5

Suma las expresiones 8 a 10. Practica «play it wide» hasta que sea automático.

Día 6

Suma las 11 a 15. Ya tienes las quince.

Día 7

Repaso completo en voz alta, de corrido, sin leer. Si te trabas en tres o menos, vas bien.

Autoevaluación

- ☐ Puedo decir las quince sin leerlas.
- ☐ Puedo decirlas rápido, en menos de un segundo.
- ☐ Entiendo la diferencia entre press y pressure.
- ☐ Sé qué palo cubre cada jugador en un córner.

SI QUIERES SEGUIR AVANZANDO

Los dos cursos completos

Academia Global

CURSO 1

Inglés básico para fútbol

Para entrenadores · 6 clases

Vocabulario por posición, sistemas, indicaciones y expresiones para el día de partido.

academiaglobal.club/curso-ingles-basico-para-futbol

CURSO 2

Inglés específico para preparadores físicos

PF y profes de educación física · 4 clases

Entrada en calor, parte principal, vuelta a la calma, gimnasio, carga y competencia.

academiaglobal.club/curso-online



ACADEMIAGLOBAL

academiaglobal.club

El conocimiento es poder