

CATEGORIAS Y PLAN DE ENTRENAMIENTO

Categorías de fútbol

- Benjamines: 8 a 9 años
- Alevines: 10 a 11 años
- Infantiles: 12 a 13 años
- Cadetes: 14 a 15 años

Plan de entrenamiento de fútbol para niños de 8 a 10 años diseñado para tres sesiones semanales de una hora cada una, durante tres meses. Este programa se enfoca en desarrollar habilidades básicas, mejorar la coordinación y fomentar el trabajo en equipo, en un ambiente divertido y motivador.

Objetivos Generales

1. Desarrollar habilidades técnicas básicas (pase, control, disparo y dominio).
 2. Mejorar la coordinación, agilidad y condición física adaptada a su edad.
 3. Fomentar el trabajo en equipo, la disciplina y la actitud positiva hacia el deporte.
-

Estructura General de Cada Sesión (1 hora)

1. **Calentamiento:** 10 minutos.
 2. **Ejercicios técnicos:** 20 minutos.
 3. **Juegos tácticos y de coordinación:** 20 minutos.
 4. **Partido reducido y estiramientos:** 10 minutos.
-

Plan Mensual

Mes 1: Introducción y fundamentos básicos

- **Objetivo principal:** Familiarizar a los niños con las técnicas básicas y crear un ambiente de confianza.
- **Enfoque:**
 - Técnica: pase, recepción, y manejo del balón.
 - Coordinación motriz y desplazamientos básicos.

Semana tipo:

Día 1: Pase y recepción

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos (por ejemplo, "atrapa-conos").
- **Técnica:**
 - Pase corto entre compañeros con ambos pies.
 - Control del balón con el interior del pie.
- **Juego táctico:** Pase y movimiento: los niños deben pasar el balón y correr hacia otra posición.
- **Partido reducido:** 3 contra 3.

Día 2: Conducción del balón

- **Calentamiento:** Circuito de conos.
- **Técnica:**
 - Conducción en línea recta y zigzag usando diferentes partes del pie.
- **Juego táctico:** Carrera de relevos conduciendo el balón.
- **Partido reducido:** 4 contra 4.

Día 3: Coordinación y disparo

- **Calentamiento:** Saltos laterales con y sin balón.
- **Técnica:**
 - Ejercicios de tiro a puerta desde diferentes posiciones.
 - Pases largos para controlar y disparar.
- **Juego táctico:** Mini-competencias de precisión en disparos.
- **Partido reducido:** 5 contra 5.

Mes 2: Consolidación de habilidades

- **Objetivo principal:** Mejorar la precisión en las técnicas aprendidas e introducir conceptos básicos de táctica.
- **Enfoque:**
 - Técnica: pase, control en movimiento, y disparo bajo presión.
 - Trabajo en equipo y posicionamiento básico.

Semana tipo:

Día 1: Pase y movimiento bajo presión

- **Calentamiento:** Carrera en zigzag y juego de "roba colas" con balón.

- **Técnica:**
 - Pase y control rápido con un defensor simulando presión.
 - Pases cortos y largos en secuencia con un compañero.
- **Juego táctico:** Mantener la posesión del balón (rondos 4 vs. 1).
- **Partido reducido:** 3 contra 3 con zonas marcadas para pase obligatorio.

Día 2: Conducción y regate

- **Calentamiento:** Carrera en zigzag con cambios de ritmo.
- **Técnica:**
 - Regate en espacios pequeños usando el exterior e interior del pie.
- **Juego táctico:** "1 contra 1" para superar al defensor y marcar.
- **Partido reducido:** 4 contra 4.

Día 3: Trabajo en equipo y táctica básica

- **Calentamiento:** Pases rápidos en parejas.
 - **Técnica:**
 - Movimientos sin balón para recibir un pase.
 - **Juego táctico:** Mini-juegos donde el equipo debe completar 5 pases antes de marcar.
 - **Partido reducido:** 5 contra 5.
-

Mes 3: Competencia y refuerzo táctico

- **Objetivo principal:** Aplicar las habilidades y tácticas en situaciones de juego.
- **Enfoque:**
 - Ejercicios situacionales y partidos más estructurados.
 - Reforzar el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Semana tipo:

Día 1: Juego posicional

- **Calentamiento:** Juegos de reacción con balón (por ejemplo, seguir la voz del entrenador).
- **Técnica:**
 - Pases y control en posiciones específicas del campo.
- **Juego táctico:** Ataque versus defensa en superioridad numérica.
- **Partido reducido:** 4 contra 4.

Día 2: Finalización y precisión

- **Calentamiento:** Circuito de velocidad y agilidad con balón.
- **Técnica:**
 - Disparo a puerta con un defensor presionando.
- **Juego táctico:** Ejercicio de contragolpes rápidos.
- **Partido reducido:** 5 contra 5.

Día 3: Evaluación y partidos

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos de control y pase.
- **Técnica:** Revisión general de habilidades técnicas.
- **Partido estructurado:** Dividir a los niños en equipos para un juego más competitivo.
- **Cierre:** Reflexión sobre aprendizajes y reconocimiento de esfuerzos.

Recomendaciones adicionales

1. **Ambiente positivo:** Hacer del entrenamiento una experiencia divertida y motivadora.
2. **Rotación de roles:** Permitir que los niños experimenten diferentes posiciones en el campo.
3. **Involucrar a los padres:** Organizar actividades donde los padres puedan observar o participar.
4. **Monitorear el progreso:** Evaluar las habilidades individuales y grupales al inicio y final del programa.

Con este plan, los niños no solo mejorarán sus habilidades futbolísticas, sino también aprenderán valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la cooperación.

Plan de entrenamiento de fútbol diseñado para niños de 10 a 12 años, con sesiones de una hora, tres días por semana, durante tres meses. Este programa está orientado al desarrollo técnico, táctico y físico, manteniendo la diversión y el aprendizaje como elementos clave.

Objetivos Generales

1. Perfeccionar las habilidades técnicas básicas (pases, disparos, control, dominio) y comenzar a introducir habilidades avanzadas.
 2. Desarrollar conceptos tácticos básicos como posicionamiento, marcaje, y juego en equipo.
 3. Mejorar la condición física adecuada a la edad (agilidad, velocidad, resistencia).
 4. Fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la confianza.
-

Estructura General de Cada Sesión (1 hora)

1. **Calentamiento dinámico:** 10 minutos.
 2. **Técnica individual y colectiva:** 20 minutos.
 3. **Ejercicios tácticos y juegos:** 20 minutos.
 4. **Partido reducido y estiramientos:** 10 minutos.
-

Plan Mensual

Mes 1: Consolidación de fundamentos técnicos y físicos

- **Objetivo:** Reforzar las habilidades básicas y mejorar la coordinación y el acondicionamiento físico.
- **Enfoque:**
 - Técnica: pase, control, regate y disparo.
 - Físico: agilidad, velocidad y resistencia básica.

Semana tipo:

Día 1: Pase y control

- **Calentamiento:** Carrera suave con balón, ejercicios de movilidad articular.
- **Técnica:**
 - Pases cortos y largos en pareja.
 - Control del balón con diferentes superficies del pie (empeine, interior, exterior).
- **Juego táctico:** Rondos en grupos de 5 (4 vs. 1).

- **Partido reducido:** 4 vs. 4 con enfoque en mantener la posesión.

Día 2: Conducción y regate

- **Calentamiento:** Circuito de conos con balón a diferentes velocidades.
- **Técnica:**
 - Conducción en línea recta y zigzag con cambios de ritmo.
 - Ejercicios de regate en espacios reducidos.
- **Juego táctico:** 1 vs. 1 para superar al defensor y marcar.
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con énfasis en el dominio.

Día 3: Disparo y finalización

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos de reacción con balón.
 - **Técnica:**
 - Disparo a puerta desde diferentes ángulos y posiciones.
 - Ejercicio de precisión: marcar en zonas específicas de la portería.
 - **Juego táctico:** Simulación de jugadas de ataque.
 - **Partido reducido:** 6 vs. 6 con enfoque en finalizar jugadas.
-

Mes 2: Introducción a conceptos tácticos básicos

- **Objetivo:** Integrar habilidades técnicas en contextos de juego real y mejorar el posicionamiento.
- **Enfoque:**
 - Técnica: pase en movimiento y control bajo presión.
 - Táctica: trabajo en equipo, marcaje y cobertura.

Semana tipo:

Día 1: Pase y movimiento táctico

- **Calentamiento:** Juego de "roba colas" con balón.
- **Técnica:**
 - Pase y desmarque en triángulos.
 - Control en movimiento bajo presión de un defensor.
- **Juego táctico:** Rondo 5 vs. 2 con énfasis en el pase rápido.
- **Partido reducido:** 4 vs. 4 con reglas de pase obligatorio.

Día 2: Defensa básica y marcaje

- **Calentamiento:** Carrera suave con cambios de dirección y velocidad.
- **Técnica:**
 - Ejercicios de marcaje individual y en zona.
 - Intercepción de pases y recuperación del balón.
- **Juego táctico:** Defensa activa en situaciones de 2 vs. 2.
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con énfasis en la defensa organizada.

Día 3: Transiciones ataque-defensa

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos con balón (por ejemplo, "atrapa-conos").
- **Técnica:**
 - Cambios rápidos de dirección y pase en transiciones.
- **Juego táctico:** Simulación de contragolpes en superioridad numérica (3 vs. 2).
- **Partido reducido:** 6 vs. 6 con enfoque en transiciones rápidas.

Mes 3: Aplicación y competencia

- **Objetivo:** Consolidar habilidades técnicas y tácticas en situaciones reales de juego.
- **Enfoque:**
 - Táctica avanzada: presión alta, juego posicional y lectura del partido.
 - Preparación para partidos más estructurados.

Semana tipo:

Día 1: Juego posicional

- **Calentamiento:** Juegos de reacción y velocidad con balón.
- **Técnica:**
 - Ejercicios de pase y control en espacios pequeños.
- **Juego táctico:** Situaciones de juego 5 vs. 3 enfocadas en mantener la posesión.
- **Partido reducido:** 4 vs. 4 con roles definidos por posición.

Día 2: Finalización bajo presión

- **Calentamiento:** Circuitos de velocidad y agilidad con balón.
- **Técnica:**
 - Tiros a puerta con presión de un defensor.
 - Ejercicios de finalización tras un pase cruzado.

- **Juego táctico:** Ataques en superioridad 3 vs. 2.
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con énfasis en finalizar jugadas.

Día 3: Evaluación y juego competitivo

- **Calentamiento:** Juegos de posesión.
- **Técnica:** Revisión de habilidades individuales.
- **Partido estructurado:** Juego 7 vs. 7 con enfoque en aplicar conceptos tácticos aprendidos.
- **Cierre:** Feedback individual y grupal.

Recomendaciones

1. **Motivación constante:** Introducir desafíos y juegos para mantener el interés de los niños.
2. **Rotación de posiciones:** Permitir que experimenten diferentes roles en el campo.
3. **Enfoque personalizado:** Supervisar y corregir errores de forma individualizada.
4. **Fomentar valores:** Refuerza la importancia del respeto, la disciplina y el trabajo en equipo.

Con este plan, los niños desarrollarán habilidades técnicas y tácticas mientras disfrutan del proceso de aprendizaje y trabajo en equipo.

Plan de entrenamiento diseñado para adolescentes de 12 a 14 años, con sesiones de una hora, tres días por semana, durante tres meses. Este programa tiene un enfoque progresivo para desarrollar habilidades técnicas, tácticas y físicas, además de reforzar valores como el trabajo en equipo y la responsabilidad.

Objetivos Generales

1. Perfeccionar habilidades técnicas (pases avanzados, control bajo presión, disparos).
 2. Introducir y desarrollar tácticas de juego (posicionamiento, transiciones, marcaje).
 3. Mejorar la condición física general con énfasis en agilidad, velocidad y resistencia.
 4. Fomentar la comunicación y el liderazgo dentro del equipo.
-

Estructura General de Cada Sesión (1 hora)

1. **Calentamiento:** 10 minutos.
 2. **Ejercicios técnicos:** 15 minutos.
 3. **Ejercicios tácticos y físicos:** 20 minutos.
 4. **Partido reducido y estiramientos:** 15 minutos.
-

Plan Mensual

Mes 1: Fundamentos técnicos y acondicionamiento físico

- **Objetivo:** Reforzar habilidades básicas, mejorar la coordinación y fortalecer la resistencia física.
- **Enfoque:**
 - Técnica: pases, control, disparos y dominio.
 - Físico: agilidad y velocidad.

Semana tipo:

Día 1: Pase y control avanzado

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos de reacción con balón.
- **Técnica:**
 - Pase en movimiento con ambos pies.
 - Control orientado bajo presión de un defensor.
- **Ejercicio táctico:** Rondos (5 vs. 2) con rotación rápida.

- **Partido reducido:** 4 vs. 4 con énfasis en mantener la posesión.

Día 2: Regate y conducción

- **Calentamiento:** Circuitos de conos con cambios de dirección.
- **Técnica:**
 - Regate en espacios reducidos usando ambas piernas.
 - Conducción en zigzag con variación de velocidad.
- **Ejercicio táctico:** 1 vs. 1 para superar al defensor y definir.
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con foco en el dominio.

Día 3: Disparo y resistencia

- **Calentamiento:** Carrera suave con estiramientos dinámicos.
 - **Técnica:**
 - Disparos a puerta con precisión desde diferentes posiciones.
 - Tiros en movimiento tras recibir un pase.
 - **Ejercicio táctico:** Mini-juegos de finalización con tiempo limitado.
 - **Partido reducido:** 6 vs. 6 con reglas para fomentar disparos rápidos.
-

Mes 2: Desarrollo táctico y físico avanzado

- **Objetivo:** Integrar habilidades técnicas en estrategias de juego y mejorar la condición física.
- **Enfoque:**
 - Táctica: posicionamiento, transiciones ataque-defensa.
 - Físico: resistencia aeróbica y velocidad explosiva.

Semana tipo:

Día 1: Posicionamiento y pase en equipo

- **Calentamiento:** Juegos de pases rápidos con movimiento continuo.
- **Técnica:**
 - Pase y control en triángulos.
 - Cambios de orientación con pases largos.
- **Ejercicio táctico:** Juego posicional 5 vs. 5 con zonas específicas de pase.
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con roles asignados por posición.

Día 2: Defensa y marcaje

- **Calentamiento:** Juegos de reacción y desplazamientos laterales.
- **Técnica:**
 - Marcaje individual y en zona.
 - Recuperación de balón sin cometer faltas.
- **Ejercicio táctico:** Simulaciones de defensa en inferioridad numérica (3 vs. 4).
- **Partido reducido:** 6 vs. 6 con énfasis en la defensa organizada.

Día 3: Transiciones rápidas

- **Calentamiento:** Circuitos de velocidad con balón.
- **Técnica:**
 - Conducción rápida tras recuperar el balón.
 - Pase y disparo en situaciones de contragolpe.
- **Ejercicio táctico:** Ejercicios de transiciones ataque-defensa (4 vs. 3).
- **Partido reducido:** 5 vs. 5 con énfasis en la velocidad de transición.

Mes 3: Aplicación en situaciones reales de juego

- **Objetivo:** Consolidar habilidades y tácticas aprendidas, enfocándose en la competencia.
- **Enfoque:**
 - Táctica: juego posicional, presión alta, estrategias en equipo.
 - Física: mantenimiento y preparación para partidos.

Semana tipo:

Día 1: Juego posicional y presión alta

- **Calentamiento:** Ejercicios de posesión en espacios reducidos.
- **Técnica:**
 - Pases en movimiento continuo bajo presión.
- **Ejercicio táctico:** Juego posicional 6 vs. 4 con rotación rápida.
- **Partido reducido:** 7 vs. 7 con enfoque en mantener la posesión y presionar.

Día 2: Finalización en equipo

- **Calentamiento:** Circuitos de agilidad y disparo.
- **Técnica:**
 - Finalización tras una jugada combinada.

- **Ejercicio táctico:** Ataques en superioridad numérica (3 vs. 2).
- **Partido reducido:** 6 vs. 6 con énfasis en finalizar las jugadas.

Día 3: Juego competitivo y evaluación

- **Calentamiento:** Juegos dinámicos de posesión.
 - **Técnica:** Revisión general de habilidades individuales y grupales.
 - **Partido estructurado:** 7 vs. 7 con roles específicos y evaluación del rendimiento.
 - **Cierre:** Feedback y reconocimiento de logros individuales y grupales.
-

Recomendaciones

1. **Ambiente positivo:** Mantén la motivación con desafíos y recompensas.
2. **Rotación de posiciones:** Fomenta el aprendizaje de diferentes roles en el campo.
3. **Feedback constante:** Corrige y refuerza el aprendizaje en tiempo real.
4. **Enfoque en valores:** Refuerza la importancia del respeto, la responsabilidad y la comunicación.

Este plan ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades técnicas y tácticas, mientras fomenta valores esenciales para su crecimiento personal y deportivo.