División de estímulos según la edad



5, 6 y 7 años
Duración: 1 hora – 1 hora 15 minutos
Balón: Nº 3 o Nº 4
DIA 1: Introducción y explicación del trabajo.
Juego, buscando coordinaciones motoras.
Juego de explicaciones técnicas, usando a veces variantes de otros deportes.
Fútbol informal y libre (4/4 o 3/3).
Vuelta a la calma.
DIA 2: Introducción y explicación del trabajo.
Juego, con trabajos de remates.
Fútbol (torneo) con premios para todos.
Vuelta a la calma.

8 y 9 años
Duración: 1 hora y 15 minutos
Balón: Nº 4
DIA 1: Introducción.
Trabajo técnico específico.
Reducidos (3/3 o 4/4) con posiciones de arranque y libertad de movimientos.
Fútbol con posiciones, sin correcciones de las mismas.
Vuelta a la calma.
DIA 2: Introducción.
Conductas motoras, coordinación usando el balón.

Reducidos (4/4) con posiciones tácticas.
Vuelta a la calma.

DIA 3: Introducción.
Entrada en calor con trabajo (juego) técnico.
Fútbol con posiciones y movimientos libres.
Vuelta a la calma.

10 y 11 años

Duración: 1 hora y 15 minutos - 1 horas
Balón: Nº 4 o Nº 5

DIA 1: Introducción y explicación de la actividad.
Entrada en calor con fundamentos técnicos.
Trabajos de técnica individual.
Reducidos (6/6 o 7/7) con fines tácticos.
Vuelta a la calma.

DIA 2: Introducción.
Entrada en calor sobre la base de movimiento de pelotas.
Trabajo de movimientos tácticos por línea o circuito de reducidos.
Fútbol con posiciones con fines técnico – tácticos.
Vuelta a la calma.

DIA 3: Explicación del trabajo y charla técnico - táctica.
Entrada en calor con trabajo técnico.
Fútbol formal con correcciones.
Vuelta a la calma.

FÚTBOL Paso a Paso

12 y 13 años

Duración: 1 hora y 30 minutos
Balón: Nº 5

DIA 1: Introducción y explicación del trabajo.
Entrada en calor con reducidos.
Circuitos de técnica individual.
Fútbol mitad de cancha por líneas (defensores y volantes contra volantes y delanteros) con variantes técnicas.
Vuelta a la calma.

DIA 2: Introducción y explicación del trabajo.
Movimientos tácticos por línea.
Técnicas específicas según puesto que se desempeñe (rechazos, remates, cabezazos, marca, definiciones, etc.)
Vuelta a la calma.

DIA 3: Introducción y explicación de movimientos a realizar.
Entrada en calor sobre la base de reducidos y toques.
Fútbol 11/11 con correcciones.
Vuelta a la calma.

14 y 15 años

Duración: 1 horas - 1 hora y 45 minutos
Balón: Nº 5
DIA 1: Introducción y charla.
Entrada en calor con fines técnicos.
Circuito técnico – físico.
Fútbol reducido técnico con variantes.
Vuelta a la calma – Elongación.
DIA 2: Introducción y explicación.
Trabajo físico trabajando alguna cualidad (resistencia, fuerza, velocidad).
Técnica específica según puestos.
Vuelta a la calma – Elongación
DIA 3: Introducción.
Movimientos tácticos predeterminados (defensa – ataque).
Fútbol táctico en mitad de cancha.
Vuelta a la calma – Elongación.
DIA 4: Introducción y charla táctica.
Entrada en calor con pelotas.
Fútbol 11 / 11.
Vuelta a la calma – Elongación.

16 y 17 años
Duración: 1 hora y 45 minutos - 2 horas
Balón: Nº 5
DIA 1: Introducción.
Trabajo regenerativo (si hubo competencia).
Técnica individual (circuito).
Fútbol reducido.
Vuelta a la calma – Elongación.
DIA 2: Introducción y charla explicativa.
Entrada en calor con trabajos técnicos.
Trabajos físicos intensos con pelota.
Técnica por puestos.
Vuelta a la calma – Elongación.
DIA 3: Introducción.
Entrada en calor con fines técnicos.
Tácticos por líneas.
Movimientos preestablecidos ataque – defensa.
Pelotas paradas (preparadas).
Vuelta a la calma – Elongación.
DIA 4: Introducción y charla táctica.
Entrada en calor con movimientos técnicos.
Fútbol 11 / 11.
Vuelta a la calma . Elongación.

por Alejandro Luis Trionfini