

División de estímulos según la edad



5, 6 y 7 años

Duración: 1 hora – 1 hora 15 minutos

Balón: N° 3 o N° 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: N° 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: N° 4 o N° 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.

12 y 13 años

Duración: 1 hora y 30 minutos

Balón: N° 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: N° 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: N° 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