

El entrenamiento en [fútbol base](#) es un viaje que une deporte y educación. Cada sesión debe equilibrar la técnica, la táctica y la diversión, siempre adaptándose a la edad y necesidades de los jugadores.

Tabla de Contenidos



- [¿Qué es una sesión de entrenamiento en fútbol base?](#)
 - [Objetivos generales de una sesión](#)
 - [Diferencias entre las sesiones de fútbol base y profesional](#)
- [Fases de la sesión de entrenamiento en fútbol base](#)
 - [Fase 1: Calentamiento \(objetivos y ejemplos\)](#)
 - [Fase 2: Parte principal \(actividades y carga\)](#)
 - [Fase 3: Vuelta a la calma \(importancia y dinámicas\)](#)
 - [Duración y estructura temporal de cada fase](#)
- [Ejercicios por fase: ejemplos prácticos](#)
 - [Ejercicios para el calentamiento](#)
 - [Ejercicios para parte principal \(técnica y táctica\)](#)
 - [Juegos reducidos y su aplicación pedagógica](#)
 - [Actividades de vuelta a la calma](#)
- [Adaptaciones por categoría y edad en el fútbol base](#)
 - [Prebenjamín \(U7-U8\) - Juego libre y desarrollo psicomotor](#)
 - [Benjamín \(U9-U10\) - Coordinación + iniciación técnica](#)
 - [Alevín \(U11-U12\) - Automatización técnica y percepción](#)
 - [Infantil \(U13-U14\) - Introducción a la táctica colectiva](#)
 - [Cadete \(U15-U16\) - Condición física + complejidad táctica](#)
 - [Juvenil \(U17-U19\) - Rendimiento competitivo y transición al fútbol profesional](#)
 - [Consideraciones para adaptar tiempos, lenguaje y carga](#)

Puntos clave en este artículo

1. **Definición de sesión** → Cómo se integra lo técnico, físico y pedagógico en un solo proceso.
2. **Metas claras** → La importancia de definir objetivos antes de cada entrenamiento.
3. **Diferencias con el fútbol profesional** → Por qué en el base prima la

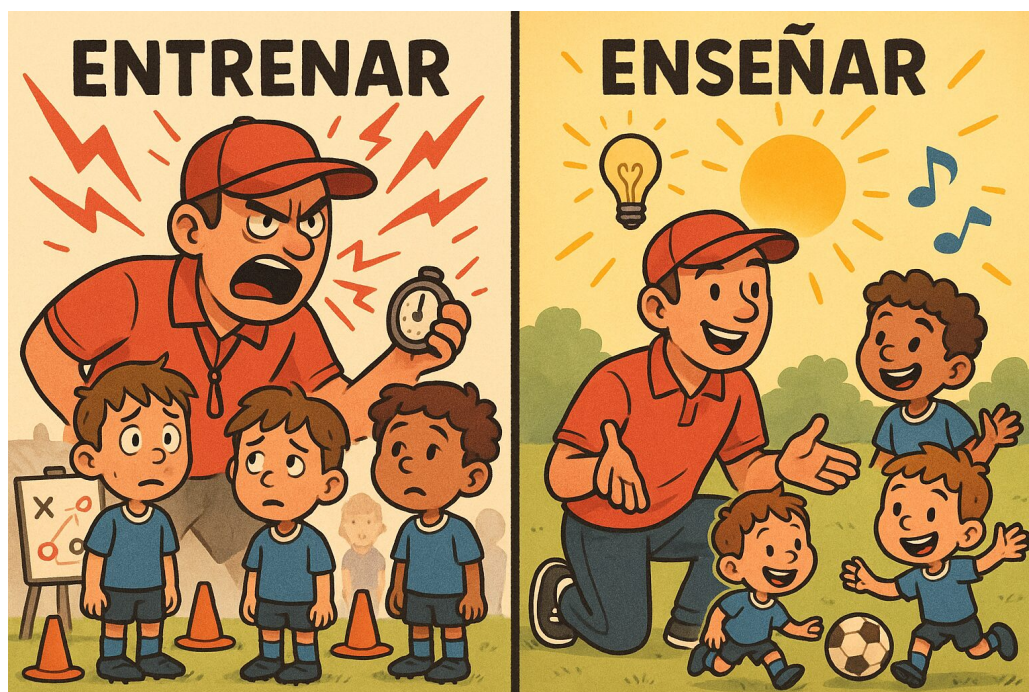
formación y no solo el rendimiento.

4. **Estructura y fases** → Cómo organizar el tiempo y la carga en función de la edad.
5. **Recomendaciones prácticas** → Consejos clave para adaptar ejercicios, motivar y formar valores.

A continuación, exploraremos cómo estructurar una sesión de entrenamiento en fútbol base paso a paso, con ejemplos claros y prácticos para cada etapa.

¿Qué es una sesión de entrenamiento en fútbol base?

La **sesión de entrenamiento en fútbol base** es una práctica planificada donde el entrenador combina aspectos técnicos, físicos y pedagógicos para el desarrollo del jugador. No se trata solo de repetir ejercicios, sino de enseñar y guiar un aprendizaje estructurado.



Un punto clave es diferenciar **entrenar de enseñar**. En el fútbol formativo, entrenar implica mejorar habilidades físicas y técnicas, mientras que enseñar

significa transmitir valores, disciplina y comprensión táctica del juego.



**Tu equipo.
Otro país.
Una nueva cancha.**

El Torneo Interfiliales Internacional reúne pasión, competencia y formación en una experiencia deportiva única.

Reserva tu interés >>

- **Técnico:** mejorar la precisión de pases, controles y conducciones.
- **Físico:** adaptar cargas para potenciar resistencia, coordinación y agilidad.
- **Pedagógico:** usar la [metodología adecuada](#) para motivar y garantizar la asimilación del contenido.

En resumen: el rol del entrenador no se limita a diseñar ejercicios, sino a **guiar procesos de aprendizaje** que equilibran rendimiento deportivo con formación humana.

Objetivos generales de una sesión

Una **sesión de entrenamiento bien diseñada** tiene metas claras que equilibran

el aprendizaje deportivo con la formación personal. Definir los objetivos antes de empezar permite que cada ejercicio tenga sentido y ayude al jugador a progresar en el [microciclo semanal en categorías formativas](#).

Principales objetivos de una sesión en fútbol base

- **Formativos:** consolidar gestos técnicos básicos (pase, control, conducción).
- **Tácticos:** enseñar principios colectivos como ocupación de espacios o juego en equipo.
- **Físicos:** mejorar la resistencia, la velocidad y la coordinación adaptada a la edad.
- **Psicológicos:** fortalecer la concentración, la motivación y la autoconfianza.
- **Sociales y educativos:** fomentar valores como el respeto, la disciplina y la cooperación.



Tabla comparativa de objetivos por dimensión

Dimensión	Objetivo principal	Ejemplo práctico
Técnica	Mejorar control y pase	Circuito de pases cortos y control orientado
Táctica	Comprender ocupación de espacios	Juego reducido 4×4 con reglas condicionadas
Física	Desarrollar coordinación	Circuitos de conos con desplazamientos variados
Psicológica	Motivar y reforzar confianza	Feedback positivo tras cada tarea
Educativa	Transmitir valores	Dinámica grupal de cooperación en juegos

Diferencias entre las sesiones de fútbol base y profesional

La **gran diferencia** entre entrenar a niños y entrenar a profesionales está en la **finalidad** de cada sesión. En el fútbol base, el objetivo es formar jugadores y personas; en el profesional, optimizar el rendimiento inmediato.

Principales diferencias entre fútbol base y profesional

Aspecto	Fútbol Base	Fútbol Profesional
Objetivo	Desarrollo integral (técnica, táctica, valores)	Rendimiento competitivo y resultados
Carga física	Adaptada a la edad y etapa formativa	Alta, orientada a la exigencia de partidos
Duración de la sesión	60-90 min aprox. según categoría	90-120 min con mayor volumen de trabajo
Metodología	Lúdica, pedagógica, basada en la progresión	Específica, intensa y con énfasis en estrategia
Motivación	Jugar, aprender y divertirse	Ganar, mantener rendimiento y contratos
Rol del entrenador	Formador y guía pedagógico	Director técnico y gestor de alto rendimiento

- En el fútbol base se fomenta la **experimentación y la creatividad**.
- En el profesional, cada tarea busca la **eficacia inmediata**.

- Mientras en categorías formativas se adaptan cargas para proteger al niño, en élite se busca expresar el máximo potencial físico y mental.

En conclusión: en el fútbol base se prioriza la **formación a largo plazo**, mientras que en el fútbol profesional se orienta todo al **rendimiento a corto plazo**.

Fases de la sesión de entrenamiento en fútbol base

Las fases sesión entrenamiento fútbol base son tres: **calentamiento, parte principal y vuelta a la calma**. Cada fase cumple un rol clave para mejorar rendimiento, prevenir lesiones y favorecer el aprendizaje.



Tabla: Fases de la sesión de entrenamiento en fútbol base

Fase	Objetivo principal	Descripción breve
Fase 1: Calentamiento	Activar física y mentalmente	Mejora la movilidad, coordinación y previene lesiones con juegos dinámicos y progresivos. Núcleo del entrenamiento: desarrolla técnica, táctica y condición física con ejercicios adaptados por edad.
Fase 2: Parte principal	Aprendizaje técnico-táctico	Reduce frecuencia cardiaca, relaja musculatura y fomenta confianza con estiramientos y feedback grupal.
Fase 3: Vuelta a la calma	Recuperación y reflexión	

Fase 1: Calentamiento (objetivos y ejemplos)

El **calentamiento en el fútbol base** es mucho más que correr o estirar. Su función es **activar al jugador física y mentalmente**, generando un ambiente lúdico que motive desde el inicio.

Antes de iniciar cualquier ejercicio, también conviene revisar que cada jugador use **[calzado adecuado para entrenar fútbol base](#)**, especialmente si la sesión se realiza en cancha sintética, césped natural o superficie dura. Una buena elección mejora el agarre, reduce resbalones y ayuda a prevenir molestias durante los cambios de ritmo.

Objetivos principales del calentamiento

- Aumentar la temperatura muscular y la frecuencia cardiaca.
- Mejorar la movilidad articular y la coordinación.
- Prevenir lesiones en articulaciones y músculos.
- Preparar al jugador psicológicamente para la sesión.

Ejemplos de dinámicas de calentamiento

- **Juego del pañuelo con balón:** desarrolla velocidad de reacción.
- **Carrera con cambios de dirección:** mejora movilidad y atención.
- **Rondos adaptados:** activan técnica y comunicación desde el inicio.
- **Mini-circuitos con conos:** combinan agilidad, coordinación y balón.

Duración recomendada del calentamiento por categoría

Categoría	Tiempo recomendado	Tipo de dinámica
Prebenjamín (U7-U8)	8-10 min	Juegos lúdicos simples
Benjamín (U9-U10)	10-12 min	Juegos con coordinación básica
Alevín (U11-U12)	12-15 min	Rondos y movilidad dinámica
Infantil (U13-U14)	15 min	Ejercicios progresivos con balón
Cadete (U15-U16)	15-18 min	Activación técnica + física
Juvenil (U17-U19)	18-20 min	Tareas de intensidad moderada

Consejo clave: el calentamiento en fútbol base debe ser **variado, divertido y progresivo**, evitando la monotonía para mantener la motivación.

Fase 2: Parte principal (actividades y carga)

La **parte principal** es el núcleo de la sesión. En esta fase se busca que el jugador practique, asimile y mejore aspectos concretos del juego. La carga debe estar bien dosificada según la edad y el nivel del equipo.

Objetivos de la parte principal

- Desarrollar gestos técnicos (pase, conducción, tiro).
- Introducir y reforzar conceptos tácticos (apoyos, ocupación de espacios, transiciones).
- Potenciar la condición física en paralelo al aprendizaje técnico.
- Fomentar la toma de decisiones en contextos de juego real.

Ejemplos de actividades prácticas

- **Rondos progresivos** (4×1, 5×2): mejoran pase y control bajo presión.
- **Ejercicios de finalización**: tiro tras combinación rápida.
- **Partidos reducidos condicionados**: aplicar táctica (ej: 3 toques máximo).
- **Juegos de posesión con comodines**: fomentan visión y movilidad.

Carga recomendada por edad (parte principal)

Categoría	Tiempo recomendado	Tipo de carga
Prebenjamín (U7-U8)	15-20 min	Juegos libres con balón
Benjamín (U9-U10)	20-25 min	Tareas técnicas básicas + juegos reducidos
Alevín (U11-U12)	25-30 min	Ejercicios combinados (técnica + táctica)
Infantil (U13-U14)	30-35 min	Introducción a principios colectivos
Cadete (U15-U16)	35-40 min	Tareas intensas con táctica avanzada
Juvenil (U17-U19)	40-45 min	Simulación de situaciones de partido

Fase 3: Vuelta a la calma (importancia y dinámicas)

La **fase de vuelta a la calma** es muchas veces subestimada, pero resulta esencial en el fútbol base. Su propósito es llevar al jugador de un estado de alta activación a uno de recuperación física y mental.

Objetivos principales

- Disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca.
- Relajar la musculatura tras el esfuerzo.
- Favorecer la recuperación y prevenir lesiones.
- Generar un espacio de reflexión y feedback.

Ejemplos de dinámicas de vuelta a la calma

- **Estiramientos guiados:** especialmente en isquiotibiales, cuádriceps y gemelos.
- **Ejercicios respiratorios:** inspiraciones profundas para relajar el sistema nervioso.
- **Juegos suaves con balón:** dinámica divertida de baja intensidad.
- **Rueda de comentarios:** cada jugador comparte lo que más disfrutó de la

sesión.

Duración recomendada de la vuelta a la calma por categoría

Categoría	Tiempo recomendado	Actividades principales
Prebenjamín (U7-U8)	5-7 min	Juegos suaves, respiración simple
Benjamín (U9-U10)	7-8 min	Estiramientos dinámicos + juego final
Alevín (U11-U12)	8-10 min	Estiramientos guiados, respiración
Infantil (U13-U14)	10-12 min	Estiramientos + dinámica reflexiva
Cadete (U15-U16)	12-15 min	Estiramientos profundos + feedback
Juvenil (U17-U19)	15 min	Estiramientos + ejercicios de relajación

Consejo clave: aprovecha este momento para reforzar la **motivación** y la **confianza** del jugador. Un cierre positivo multiplica el impacto de la sesión.

Duración y estructura temporal de cada fase

La **estructura temporal de una sesión de fútbol base** no es fija, pero debe seguir un equilibrio lógico entre **activación, aprendizaje y recuperación**. Adaptar los minutos según categoría y nivel asegura que los jugadores aprovechen cada fase sin fatiga excesiva.

Diferencia entre tiempo de entrenamiento y tiempo de partido

El tiempo de entrenamiento se organiza por bloques planificados: calentamiento, parte principal, juegos reducidos y vuelta a la calma. En cambio, el [tiempo de partido](#) depende del reglamento, la categoría, el descanso y posibles minutos añadidos. Entender esta diferencia ayuda a ajustar mejor la carga física, evitar excesos y preparar a los jugadores para competir con mayor orden.

Distribución general de una sesión (orientativa)

- **Calentamiento:** 15-20% del tiempo total.
- **Parte principal:** 60-65% del tiempo total.
- **Vuelta a la calma:** 15-20% del tiempo total.

Tabla de tiempos recomendados según categoría

Categoría	Duración total	Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma
Prebenjamín (U7-U8)	40-50 min	8-10 min	20-25 min	5-7 min
Benjamín (U9-U10)	50-60 min	10-12 min	25-30 min	7-8 min
Alevín (U11-U12)	60-70 min	12-15 min	30-35 min	8-10 min
Infantil (U13-U14)	70-80 min	15 min	35-40 min	10-12 min
Cadete (U15-U16)	80-90 min	15-18 min	40-45 min	12-15 min
Juvenil (U17-U19)	90 min	18-20 min	45 min	15 min

Consejos prácticos

- Ajusta los tiempos según la **intensidad de la semana** (ej. antes o después de partido).
- Recuerda que en edades tempranas la **variedad y la diversión** son más importantes que la carga.
- Mantén siempre un margen de flexibilidad para adaptarte a imprevistos (clima, espacio, número de jugadores).

Una buena distribución temporal convierte la sesión en un proceso **equilibrado y eficaz**, donde cada fase cumple su función.

Ejercicios por fase: ejemplos prácticos

Los ejercicios dan vida a cada fase de la sesión. Elegir dinámicas variadas y adaptadas garantiza que los jugadores aprendan mientras se divierten y mejoran sus habilidades.

Muchos ejercicios también se benefician al [elegir un balón adecuado para cada categoría](#).

Ejercicios para el calentamiento

Un **calentamiento efectivo** combina activación física, técnica y mental. En el fútbol base, lo ideal es usar **juegos y dinámicas con balón** que motiven y eviten la monotonía.

Ejemplos prácticos de ejercicios

- **Juego de persecución con balón:** un jugador intenta atrapar a otro mientras conduce.
- **Rondo adaptado (3×1):** fomenta pase y control con intensidad baja.
- **Carrera con relevos y balón:** mejora coordinación y velocidad.
- **Mini-circuitos con conos:** cambios de dirección, saltos y conducción.
- **Juego “pilla-pilla” con roles:** divertido y útil para activar.

Tabla de calentamiento por edades

Categoría	Ejemplo recomendado
Prebenjamín (U7-U8)	Juegos de persecución y dinámicas lúdicas
Benjamín (U9-U10)	Rondo 3×1 con limitación de toques
Alevín (U11-U12)	Relevos con conducción de balón
Infantil (U13-U14)	Circuito dinámico con conos + rondo 4×2
Cadete (U15-U16)	Calentamiento con pases largos y movilidad
Juvenil (U17-U19)	Rondo intensivo con presión constante

Consejo clave: un calentamiento **con balón desde el inicio** conecta mejor con los jugadores y maximiza la transferencia hacia la parte principal.

Ejercicios para parte principal (técnica y táctica)

La **parte principal** es el corazón de la sesión. Aquí los jugadores aprenden y aplican lo entrenado en situaciones cercanas al juego real. Es fundamental equilibrar **tareas técnicas** con **dinámicas tácticas**.

Ejemplos de ejercicios técnicos

- **Circuito de pases y controles orientados:** precisión bajo presión.
- **Conducción en zig-zag con cambios de ritmo.**
- **Finalización tras pared corta:** rapidez y coordinación.

Ejemplos de ejercicios tácticos

- **Juego de posesión 5×3:** fomenta apoyos y ocupación de espacios.
- **Partido condicionado 6×6 con máximo 3 toques:** mejora visión y rapidez en decisiones.
- **Transiciones rápidas (3 atacantes vs 2 defensores):** aplicar táctica ofensiva y defensiva.

Consejo clave: combina siempre **ejercicios analíticos y globales**, para que el jugador primero automatice el gesto y luego lo aplique en situaciones de partido.

Juegos reducidos y su aplicación pedagógica

Los **juegos reducidos** (2×2, 3×3, 4×4...) son una herramienta fundamental en el fútbol base. Su fuerza radica en que reproducen escenarios reales de partido, pero en un formato más manejable y con mayor participación del jugador.

Beneficios pedagógicos de los juegos reducidos

- **Mayor contacto con el balón:** más toques y decisiones por jugador.
- **Desarrollo técnico:** mejora de control, pase y finalización en espacios reducidos.
- **Aprendizaje táctico:** ocupación de espacios, apoyos y transiciones rápidas.
- **Condición física integrada:** resistencia y velocidad en dinámicas naturales.
- **Motivación:** los niños perciben el juego como divertido y competitivo.

Ejemplos de juegos reducidos

- **3×3 con porteros:** mejora la finalización y las transiciones defensa-ataque.
- **4×4 con comodines exteriores:** fomenta la amplitud y la visión de juego.
- **5×5 con regla de 3 toques:** estimula la rapidez en la toma de decisiones.
- **Partidos reducidos con objetivos específicos** (ej. marcar tras 5 pases).

Juegos reducidos recomendados por categoría

Categoría	Juego reducido recomendado	Objetivo
Prebenjamín (U7-U8)	2×2 sin porteros	Desarrollo psicomotor y familiarización con el balón
Benjamín (U9-U10)	2×2 o 3×3 sin porteros	Control y conducción
Alevín (U11-U12)	3×3 o 4×4 con reglas simples	Pases y apoyos básicos
Infantil (U13-U14)	4×4 con comodines	Amplitud y ocupación de espacios
Cadete (U15-U16)	5×5 condicionado	Táctica avanzada bajo presión
Juvenil (U17-U19)	7×7 en medio campo	Estrategias colectivas y transiciones

Consejo clave: adapta las **normas de cada juego reducido** al objetivo que busques (posesión, defensa, ataque) para maximizar el aprendizaje.

Cantidad de jugadores por formato de juego

La [cantidad de jugadores por formato de juego](#) cambia el ritmo, la toma de decisiones y el nivel de participación en cada ejercicio. Un 3v3, 5v5, fútbol 7 o fútbol 9 no exige lo mismo ni desarrolla las mismas habilidades, por eso el entrenador debe elegir el formato según la edad, el objetivo técnico y la carga física buscada en la sesión.

Actividades de vuelta a la calma

Después de la parte principal, la **fase de vuelta a la calma** es esencial para facilitar la recuperación. En el fútbol base, además de lo físico, también cumple un papel educativo al generar un espacio de reflexión y feedback.

Actividades recomendadas

- **Estiramientos estáticos:** centrados en grandes grupos musculares (isquiotibiales, cuádriceps, gemelos).
- **Ejercicios respiratorios:** respiración profunda y controlada para relajar.

- **Juegos suaves de cierre:** dinámicas en círculo o juegos de baja intensidad.
- **Charlas breves de retroalimentación:** reflexionar sobre lo aprendido en la sesión.

Ejemplo de secuencia de 10 minutos

1. 3 min → carrera suave en grupo.
2. 4 min → estiramientos guiados de tren inferior.
3. 2 min → respiración + relajación guiada.
4. 1 min → cierre motivacional con feedback positivo.

Consejo clave: usa esta fase para reforzar la **cohesión del grupo** y motivar a los jugadores con un cierre positivo que los haga esperar con ganas la próxima sesión.

Adaptaciones por categoría y edad en el fútbol base

Cada etapa del fútbol base tiene necesidades distintas. Adaptar duración, ejercicios y objetivos asegura un aprendizaje progresivo y seguro para cada grupo de edad.



Prebenjamín (U7-U8) - Juego libre y desarrollo psicomotor

En la etapa **Prebenjamín (U7-U8)** los niños inician su contacto con el deporte organizado. La sesión debe ser corta, dinámica y sobre todo lúdica. El objetivo principal es desarrollar las habilidades motrices básicas y familiarizarse con el balón.

Principios clave

- Sesiones de **40-50 minutos máximo**.
- Ejercicios en forma de juegos, nunca tareas repetitivas.
- Potenciar coordinación, equilibrio, velocidad de reacción.
- Usar lenguaje sencillo, con órdenes breves y claras.

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Juego de persecución con balón:** uno atrapa mientras conduce.
- **Carrera de relevos con obstáculos:** saltos, giros y desplazamientos.
- **Mini partidos 2x2 sin porteros:** máxima participación y diversión.
- **Juego de estatuas con balón:** trabajar control y reacción.

Enfoque recomendado para Prebenjamín

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	40-50 min
Calentamiento	8-10 min, juegos libres
Parte principal	20-25 min, juegos con balón
Vuelta a la calma	5-7 min, dinámicas suaves
Enfoque pedagógico	Juego libre y disfrute

Consejo clave: en esta edad no se entrena para ganar partidos, sino para que los niños **disfruten y desarrollen sus habilidades básicas**.

Benjamín (U9-U10) - Coordinación + iniciación técnica

En la categoría **Benjamín (U9-U10)** los jugadores ya pueden mantener mayor atención y concentración, lo que permite introducir los [fundamentos técnicos básicos](#). El entrenamiento debe seguir siendo divertido, pero con un mayor componente de **coordinación y técnica inicial**.

Principios clave

- Sesiones de **50-60 minutos**.
- Trabajar la coordinación general (saltos, giros, cambios de dirección).
- Iniciación técnica: pase, control y conducción sencilla.
- Ejercicios en espacios reducidos para aumentar participación.

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Rondo 3x1 con pocas repeticiones:** mejora pase y control.
- **Carrera con coordinación de aros + conducción final.**

- **Juegos reducidos 2x2 con portería pequeña:** fomenta ataque y defensa.
- **Juego del “robo de balones”:** trabajar agilidad y reacción.

Enfoque recomendado para Benjamín

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	50-60 min
Calentamiento	10-12 min con juegos activos
Parte principal	25-30 min técnica básica + juegos reducidos
Vuelta a la calma	7-8 min con estiramientos básicos
Enfoque pedagógico	Aprendizaje técnico inicial + diversión

Consejo clave: el entrenador debe **combinar juegos y técnica básica**, manteniendo la motivación con dinámicas rápidas y participativas.

Alevín (U11-U12) - Automatización técnica y percepción

En la etapa **Alevín (U11-U12)** los jugadores ya dominan los fundamentos técnicos básicos, por lo que la prioridad es **automatizar los gestos** y desarrollar la capacidad perceptiva: aprender a levantar la cabeza, anticipar jugadas y tomar decisiones rápidas.

Principios clave

- Sesiones de **60-70 minutos**.
- Consolidar técnica: pase, control orientado, conducción y tiro.
- Introducción a conceptos tácticos sencillos: ocupación de espacios, apoyos y desmarques.
- Ejercicios progresivos que unan lo técnico y lo táctico.

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Rondo 4x2 con limitación de toques:** rapidez en pase y decisión.
- **Ejercicio de tiro tras combinación en triángulo.**
- **Partidos reducidos 4x4 con reglas específicas** (ej. marcar tras 5 pases).
- **Juego de percepción “cabeza arriba”:** controlar balón mientras se identifican señales externas del entrenador.

Enfoque recomendado para Alevín

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	60-70 min
Calentamiento	12-15 min con rondos y movilidad
Parte principal	30-35 min técnica + táctica básica
Vuelta a la calma	8-10 min con estiramientos y feedback
Enfoque pedagógico	Automatización técnica + comprensión inicial del juego

Consejo clave: en esta edad el entrenador debe **estimular la percepción y la toma de decisiones**, no solo la repetición de gestos.

Infantil (U13-U14) - Introducción a la táctica colectiva

La categoría **Infantil (U13-U14)** marca un punto de inflexión en el fútbol base. Los jugadores ya dominan la técnica básica y comienzan a comprender mejor el juego, lo que permite introducir **conceptos tácticos colectivos** como líneas de pase, ocupación racional del campo y trabajo en equipo.

Principios clave

- Sesiones de **70-80 minutos**.
- Introducir tácticas colectivas básicas (apoyo, cobertura, amplitud).
- Reforzar la condición física adaptada a la edad.
- Enseñar roles dentro del campo (defensa, mediocampo, ataque).

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Partidos reducidos 6x6 con énfasis en ocupación de espacios.**
- **Ejercicios de transiciones rápidas 3x2 y 4x3.**
- **Circuitos físico-técnicos:** combinar resistencia con tareas de pase y tiro.
- **Juego de presión tras pérdida:** inculcar intensidad colectiva.

Enfoque recomendado para Infantil

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	70-80 min
Calentamiento	15 min con movilidad dinámica + balón
Parte principal	35-40 min táctica colectiva + físico adaptado
Vuelta a la calma	10-12 min con estiramientos y reflexión
Enfoque pedagógico	Comprensión de principios colectivos

Consejo clave: en esta etapa el entrenador debe **enseñar la importancia del equipo sobre el individuo**, preparando el camino hacia el fútbol de mayor exigencia.

Cadete (U15-U16) - Condición física + complejidad táctica

La etapa **Cadete (U15-U16)** representa una transición hacia un fútbol de mayor rendimiento. Los jugadores ya dominan la técnica y conceptos tácticos básicos, por lo que es momento de **augmentar la carga física** y trabajar tácticas avanzadas adaptadas a sistemas de juego.

Principios clave

- Sesiones de **80-90 minutos**.
- Intensidad alta en la parte principal, con cargas progresivas.
- Introducción de **estrategias colectivas avanzadas**: presión organizada, transiciones, cambios de sistema.
- Refuerzo de la **condición física**: resistencia específica, fuerza y velocidad.

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Partido reducido 7x7 con presión tras pérdida obligatoria.**
- **Ejercicio de posesión con cambios de orientación**: fomenta amplitud y movilidad.
- **Circuitos de fuerza explosiva con balón.**
- **Simulación de situaciones de partido 11x11 condicionadas** (ej. defender con inferioridad).

Enfoque recomendado para Cadete

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	80-90 min
Calentamiento	15-18 min, incluyendo fuerza preventiva
Parte principal	40-45 min táctica avanzada + físico integrado
Vuelta a la calma	12-15 min con estiramientos y feedback
Enfoque pedagógico	Complejidad táctica + preparación física

Consejo clave: en esta edad el entrenador debe **exigir más sin olvidar la formación**, preparando a los jugadores para dar el salto al fútbol juvenil.

Juvenil (U17-U19) - Rendimiento competitivo y transición al fútbol profesional

La categoría **Juvenil (U17-U19)** es la última etapa del fútbol base. Aquí los entrenamientos se acercan a la lógica del fútbol profesional, con **cargas altas, táctica compleja y un enfoque competitivo**. El entrenador debe equilibrar el desarrollo final del jugador con la preparación para la élite.

Principios clave

- Sesiones de **90 minutos** como estándar.
- Trabajo táctico avanzado: sistemas de juego, estrategias específicas y análisis del rival.
- Preparación física intensa y especializada (resistencia aeróbica y anaeróbica).
- Desarrollo psicológico: motivación, autocontrol y gestión de la presión competitiva.

Ejemplos de ejercicios prácticos

- **Partido 11×11 con situaciones condicionadas:** practicar superioridad/inferioridad.
- **Entrenamientos de estrategia:** saques de esquina, faltas tácticas, jugadas ensayadas.
- **Circuitos físicos de alta intensidad con balón.**
- **Videoanálisis y feedback grupal:** corrección de errores y refuerzo de aciertos.

Enfoque recomendado para Juvenil

Aspecto	Adaptación
Duración de la sesión	90 min
Calentamiento	18-20 min, físico + técnico
Parte principal	45 min con táctica avanzada y situaciones de partido
Vuelta a la calma	15 min con estiramientos y relajación
Enfoque pedagógico	Rendimiento competitivo + transición a élite

Consejo clave: el objetivo en esta etapa es **preparar al jugador para competir al máximo nivel**, sin perder la esencia formativa del fútbol base.

Consideraciones para adaptar tiempos, lenguaje y carga

En el fútbol base no basta con aplicar una planificación estándar. Cada grupo tiene **características diferentes** según edad, madurez y nivel competitivo. Por eso, es clave que el entrenador adapte la sesión en tres aspectos fundamentales: **tiempos, lenguaje y carga**.

Adaptación de tiempos

- Los más pequeños requieren **sesiones más cortas y dinámicas**.
- A mayor edad, se pueden alargar las fases, sobre todo la parte principal.
- Mantén flexibilidad: no siempre la sesión debe durar lo mismo.

Adaptación del lenguaje

- Usa un **lenguaje sencillo y visual** en categorías inferiores.
- Emplea ejemplos cotidianos o comparaciones que entiendan (ej. “abre el campo como si fuera una manta”).
- En juveniles, el lenguaje puede ser más técnico y táctico.

Adaptación de la carga

- **Prebenjamines y benjamines**: baja intensidad, mucha pausa y juegos lúdicos.

- **Alevines e infantiles:** carga media, introduciendo táctica colectiva progresiva.
- **Cadetes y juveniles:** alta exigencia física y táctica avanzada.

Tabla comparativa de adaptación por bloque

Categoría	Tiempo total	Lenguaje	Carga
U7-U8	40-50 min	Muy simple, visual	Baja, lúdica
U9-U10	50-60 min	Simple, ejemplos cotidianos	Baja-media
U11-U12	60-70 min	Claro, con explicaciones breves	Media
U13-U14	70-80 min	Más técnico, apoyado con ejemplos	Media-alta
U15-U16	80-90 min	Técnico y estratégico	Alta
U17-U19	90 min	Técnico-profesional	Muy alta

Consejo clave: el entrenador debe ser **flexible y observador**, ajustando la sesión según la respuesta de los jugadores y no solo según lo planificado.

Conclusión

Hemos visto que una sesión de entrenamiento en fútbol base no es solo un conjunto de ejercicios, sino un proceso integral que combina técnica, táctica, condición física y formación en valores.

¿Estás aplicando estas fases en tus entrenamientos de manera equilibrada para potenciar el desarrollo completo de tus jugadores?

Artículos Relacionados:

1. [¿Cuánto corre un jugador de fútbol por partido? Datos reales por posición](#)
2. [Microciclo semanal en fútbol base: estructura, tipos y ejemplos](#)
3. [Cómo elegir un balón de fútbol: Edad, superficie y uso](#)
4. [¿Cuánto dura un partido de fútbol? Reglas y tiempos](#)