

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

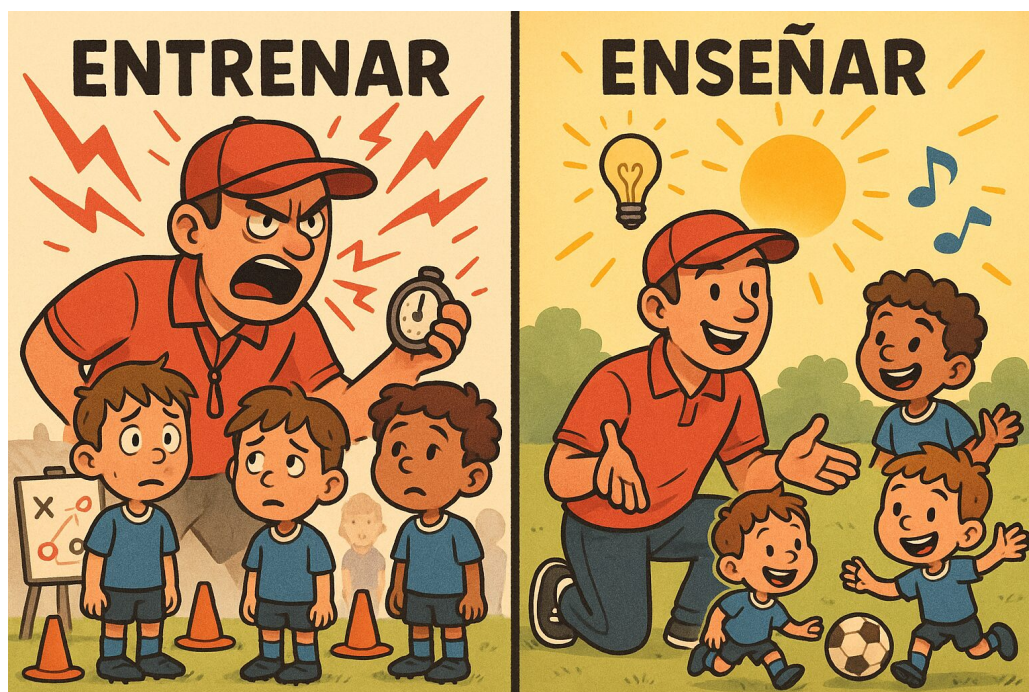
formación y no solo el rendimiento.

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

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

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

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

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**

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

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](#)