

# 7 AÑOS

## DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL JUVENIL

Preparación física  
programada de 14 a 21 años



**CARLOS  
BORZI**



Profesor  
CARLOS A. BORZI



# 7 años de entrenamiento de fútbol juvenil

Preparación física programada  
desde los 14 a los 21 años



Diseño de tapa: STUDIO 16  
Corrección: Corina Tagliaferro  
Diseño de interior: Carlos Almar

Borzi, Carlos A.  
7 años de entrenamiento de fútbol juvenil : preparación física programada desde los 14 a los 21 años . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Continente, 2013.  
306 p. ; 23x16 cm.

ISBN 978-950-754-410-1

1. Fútbol. I. Título.  
CDD 796.334 07

© de la presente edición: **ediciones Continente**  
Pavón 2229 (C1248AAE) Buenos Aires, Argentina  
Tel.: (5411) 4308-3535 – Fax: (5411) 4308-4800  
e-mail: info@edicontinente.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Libro de edición argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Este libro se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2013,  
en **Cooperativa Chilavert Artes Gráficas**,  
Chilavert 1136, CABA, Argentina – (5411) 4924-7676 – [imprentachilavert@gmail.com](mailto:imprentachilavert@gmail.com)  
(Empresa recuperada y autogestionada por sus trabajadores)

Encuadernado en **Cooperativa de Trabajo La Nueva Unión Ltda.**,  
Patagones 2746, CABA, Argentina – (5411) 4911-1586 – [cooplanuevaunion@yahoo.com.ar](mailto:cooplanuevaunion@yahoo.com.ar)  
(Empresa recuperada y autogestionada por sus trabajadores)

Las tapas fueron laminadas en **Cooperativa Gráfica 22 de Mayo (ex Lacabril)**,  
Av. Bernardino Rivadavia 700, Avellaneda, Bs. As., Argentina  
(5411) 4208-1150 – [lanuevalacabril@gmail.com](mailto:lanuevalacabril@gmail.com)  
(Empresa recuperada y autogestionada por sus trabajadores)

# ÍNDICE

Introducción .....	9
--------------------	---

## PARTE TEÓRICA

1. Objetivo del libro.....	13
2. Exigencias del fútbol actual .....	13
2.1. Características del esfuerzo físico en partidos de alto nivel .....	13
2.1.1. Esfuerzos cortos .....	14
2.1.2. Esfuerzos largos .....	14
2.1.3. Esfuerzos psíquicos .....	15
2.2. Características condicionales en el fútbol actual y futuro..	15
2.3. Importancia de la preparación física para el futbolista infantil y juvenil.....	16
2.4. Guía para la preparación física en la etapa juvenil .....	18
3. Estructuración del entrenamiento del futbolista .....	18
3.1. Capacidades condicionales generales.....	20
3.2. Capacidades condicionales dirigidas al fútbol.....	21
3.2.1. Resistencia dirigida al fútbol.....	21
3.2.2. Velocidad dirigida al fútbol.....	23
3.2.3. Fuerza dirigida al fútbol.....	25
3.2.4. Agilidad dirigida al fútbol.....	28
3.2.5. Movilidad dirigida al fútbol .....	28
3.3. Capacidades condicionales específicas del fútbol .....	29
3.3.1. Resistencia especial de fútbol.....	29
3.3.2. Velocidad especial de fútbol.....	31
3.3.3. Fuerza especial de fútbol.....	31
3.3.4. Agilidad especial de fútbol.....	32
4. Entrenamiento de la juventud .....	32
4.1. Objetivos en el entrenamiento infanto juvenil .....	32
4.2. Capacidades condicionales sensibles en la juventud .....	33

juventud .....	33
4.4. Fases de maduración en la etapa juvenil .....	34
4.4.1. Primera fase .....	34
4.4.1.1. Características generales .....	34
4.4.1.2. Características morfológicas y fisiológicas .....	35
4.4.1.3. Características motoras.....	36
4.4.1.4. Características psicológicas.....	38
4.4.1.5. Carga de entrenamiento .....	38
4.4.1.6. Volúmenes de referencia de capacidades motrices para incluir en las sesiones durante el campeonato .....	39
4.4.2. Segunda fase .....	40
4.4.2.1. Características generales .....	40
4.4.2.2. Características morfológicas y fisiológicas .....	41
4.4.2.3. Características motoras.....	41
4.4.2.4. Características psicológicas.....	46
4.4.2.5. Carga de entrenamiento .....	46
4.4.2.6. Volúmenes de referencia de capacidades motrices para incluir en las sesiones durante el campeonato .....	48
4.5. Rendimientos condicionales mínimos .....	49
4.5.1. Rendimientos condicionales mínimos para el alto nivel .....	49
4.5.1.1. Pruebas de resistencia .....	49
4.5.1.2. Pruebas de fuerza rápida de piernas .....	50
4.5.1.3. Test de velocidad de carrera .....	50
4.5.1.4. Pruebas de fuerza máxima relativa.....	51
4.6. Planificación de la preparación física en la juventud .....	52
4.6.1. Particularidades de nuestros futbolistas .....	53
4.6.2. Evolución del volumen de entrenamiento semanal según la edad .....	53
4.6.3. Tiempos de entrenamiento por día y por semana .....	53
4.6.4. Organización del entrenamiento .....	54
4.6.4.1. Unidad de entrenamiento .....	54
4.6.4.2. Semana de entrenamiento.....	58
4.6.4.3. Mes de entrenamiento .....	60
4.6.4.4. Objetivos de entrenamiento por día según categoría .....	63
Bibliografía.....	67

Introducción .....	71
14 años - Novena división .....	72
Pretemporada.....	72
Día 1 .....	72
Día 2 .....	74
Día 3 .....	76
Semanas de campeonato.....	78
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 1A.....	78
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 2A.....	80
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 4A.....	82
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 1B.....	84
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 2B.....	86
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 4B.....	88
Calentamiento para partidos de fútbol.....	90
15 años - Octava división.....	92
Pretemporada.....	92
Día 1 .....	92
Día 2 .....	94
Día 3 .....	96
Semanas de campeonato.....	98
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 1A.....	98
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 2A.....	100
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 4A.....	102
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 1B.....	104
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 2B.....	106
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 4B.....	108
Calentamiento para partidos de fútbol.....	110
16 años - Séptima división.....	112
Pretemporada.....	112
Día 1 .....	112
Día 2 .....	114
Día 3 .....	116
Semanas de campeonato.....	118
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 1A.....	118
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 2A.....	120
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 4A.....	122
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 1B.....	124
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 2B.....	126
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 4B.....	128
Calentamiento para partidos de fútbol.....	130
Movilidad.....	132
Ejercicios para todas las edades.....	132

Pretemporada.....	134
Día 1.....	134
Día 2.....	136
Día 3.....	138
Semanas de campeonato.....	140
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 1A.....	140
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 2A.....	142
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 4A.....	144
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 1B.....	146
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 2B.....	148
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 4B.....	150
Programa de fuerza general.....	152
Calentamiento para partido de fútbol.....	154
18 años - Quinta división.....	156
Pretemporada.....	156
Día 1.....	156
Día 2.....	158
Día 3.....	160
Semanas de campeonato.....	162
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 1A.....	162
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 2A.....	164
Semana 1. <sup>a</sup> - Día 4A.....	166
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 1B.....	168
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 2B.....	170
Semana 2. <sup>a</sup> - Día 4B.....	172
Programa de fuerza general 1.....	174
Programa de fuerza general 2.....	176
Calentamiento para partido de fútbol.....	178
19-21 años - Cuarta división.....	180
Pretemporada.....	180
Día 1.....	180
Día 2.....	182
Día 3.....	184
Semanas de campeonato.....	186
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 1A.....	186
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 2A.....	188
Semana 3. <sup>a</sup> - Día 4A.....	190
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 1B.....	192
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 2B.....	194
Semana 4. <sup>a</sup> - Día 4B.....	196
Programa de fuerza general 1.....	198
Programa de fuerza general 2.....	200
Calentamiento para partido de fútbol.....	202
Ejercicios de movilidad para todas las divisiones.....	204

## INTRODUCCIÓN

Quiero comenzar este libro expresando el deseo de hacer un aporte a la gran cantidad de profesores de educación física y entrenadores que desean crecer en la profesión.

Considero importante el conocimiento de experiencias concretas y fundamentadas de preparadores físicos que llevamos muchos años entrenando a futbolistas de diferentes edades y niveles, en mi caso, más de 30 años de vivencias.

Si bien existen diferentes formas de entrenar las capacidades motrices, es evidente que llegan con mejores posibilidades de acceder y consolidarse en el nivel profesional aquellos jóvenes de más de veinte años de edad que pudieron alcanzar determinados rendimientos en todas las capacidades físicas importantes para el fútbol y que demuestran tanto adecuados niveles mentales como responsabilidad para la profesión.

Esto lo pude comprobar sobre todo después de entrenar durante 8 años a la reserva del Club Atlético Boca Juniors en la primera década del siglo XXI.

Para incrementar los niveles de rendimiento físico es necesario elevar en forma paulatina las cargas a partir de la infancia. No es muy sencillo, ya que los jugadores suelen evolucionar mejor solo en algunas capacidades, lo que exige implementar el entrenamiento sobre sus deficiencias para que, cuando les llegue la posibilidad de pasar al plantel profesional, los encuentre con una buena estructura corporal, con la velocidad, potencia, agilidad y resistencia adecuadas, además de la fortaleza mental necesaria para los futuros desafíos de entrenamiento y competencia.



*Si bien se plantea alcanzar elevados objetivos motrices, el libro puede adaptarse a las tareas diarias de los preparadores físicos de cualquier nivel. En él se pueden encontrar las bases teóricas con las cargas orientadoras para emplear en cada edad, los rendimientos a alcanzar en cada cualidad y una gran variedad de sesiones de entrenamiento de acuerdo con la metodología sugerida.*

*Existe una gran cantidad de publicaciones que brindan solo información teórica del entrenamiento del futbolista, u otras que en cambio publican variedad de ejercicios físicos aislados. Pero resulta difícil encontrar aquellas que contengan sesiones con ejercicios secuenciados y que, a su vez, respondan a una planificación con objetivos precisos de acuerdo con la edad. Por ello, mediante el presente libro, se brindan tanto los fundamentos teóricos como una gran cantidad de semanas de entrenamiento con sesiones prácticas organizadas para llevar a cabo en pretemporada y durante el ciclo competitivo.*

*Es mi deseo que los lectores encuentren en estas páginas el aporte para resolver rápidamente las necesidades diarias del entrenamiento y que, además, estas puedan alimentar su creatividad con el tinte personal que cada uno le imprima al trabajo.*

*La creciente exigencia técnico-táctica y competitiva obliga a los responsables a una continua y cotidiana experimentación en pos de entrenamientos fructíferos.*

*Bienvenidos al desafío.*

Carlos Borzi

# PARTE TEÓRICA

## 1. OBJETIVO DEL LIBRO

Permitirle al lector conocer las necesidades y posibilidades del joven futbolista que ingresa a los 14 años y egresa a los 21 de las categorías amateurs, ver las actividades prácticas realizadas, así como ayudar a organizar sesiones de entrenamiento con facilidad, creatividad y clara orientación futbolística.

## 2. EXIGENCIAS DEL FÚTBOL ACTUAL

La alta competencia del fútbol mundial exige elevados niveles en técnica, criterio táctico, capacidades físicas y mentales para imponerse a los rivales en cada pasaje de partido.

Un futbolista preparado para la alta competencia es aquel que puede expresar todas sus condiciones futbolísticas a lo largo del partido sin que su participación decaiga en intensidad y eficacia. A tal fin, debe contar con talento, salud, fortalezas mental y física apropiadas para este deporte. Dichas cualidades le permitirá llevar una larga y fructífera carrera en el fútbol profesional de cualquier categoría.

### 2.1. CARACTERÍSTICAS DEL ESFUERZO FÍSICO EN PARTIDOS DE ALTO NIVEL

Toda preparación a largo plazo debe tener como referencia las necesidades condicionales, técnicas, tácticas y psicológicas que requiere el alto nivel profesional. Quienes tienen el potencial adecuado, deben ir progresando en ellas desde la infancia para alcanzar niveles óptimos en la adultez.

Vayamos a los datos. En partidos de las mejores ligas profesionales del mundo se relevaron los siguientes parámetros físicos:

### 2.1.1. Esfuerzos cortos

Se ejecutan de 1000 a 1200 acciones cortas, rápidas y variadas que incluyen aceleraciones, desaceleraciones, frenos, giros, pases, cambios de dirección, disputas cuerpo a cuerpo, saltos, remates, recuperación después de caídas, etc.

Estas prestaciones necesitan:

- Fuerte estimulación de las capacidades neuromusculares.
- Alta utilización de las reservas de ATP-PC.
- Elevado número de unidades motoras capaces de entrar en acción.
- Adecuado desarrollo de la sección transversal de la musculatura principal para provocar contracciones vigorosas y retardar la aparición de la fatiga.

### 2.1.2. Esfuerzos largos

Los futbolistas necesitan prepararse alrededor de 10 años para ser capaces de llevar a cabo los elevados esfuerzos físicos y mentales que demanda el fútbol de alto nivel.

En los 90 minutos que dura el partido, se ejecutan alrededor de 10 000 m de carreras a diferentes intensidades combinadas con los esfuerzos cortos citados. A mayor nivel, se corren más metros a altas intensidades. Alrededor de 60' del partido, el pulso se mantiene entre 150 y 190 pulsaciones promediando un 70-80% del VO<sub>2</sub> Máximo que, en los mejores jugadores, se encuentra entre el 56,6 y el 69,2 ml/kg/min, un umbral anaeróbico en el 80% del VO<sub>2</sub> Máximo y en un 85% del pulso cardíaco máximo. Por lo tanto, los sistemas cardiocirculatorio, respiratorio, muscular y la habilidad de realizar movimientos intensos cumplen un papel muy importante tanto en la producción de energías aeróbica y anaeróbica como en la recuperación de las fuentes de energía anaeróbica para retardar la aparición de fatiga.

Estos puntos hacen que merezcan atención tanto las capacidades orgánicas como las neuromusculares de un futbolista.

### 2.1.3. Esfuerzos psíquicos

La movilización de las reservas energéticas y de las capacidades técnico-tácticas podrán llevarse a cabo si las cualidades psíquicas participan en grado superlativo.

## 2.2. CARACTERÍSTICAS CONDICIONALES EN EL FÚTBOL ACTUAL Y FUTURO

Sobre la base de las capacidades citadas en el párrafo anterior, es evidente que son muchas las que dependen del rendimiento neuromuscular, dada la importancia de la precisión técnica, la coordinación, la velocidad, la agilidad y la potencia de piernas. También es relevante el rendimiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Por lo tanto, es determinante que los jugadores tengan un buen desarrollo al respecto.

Esto fundamenta en gran forma el placer que puede producir un partido de alto nivel, tanto para el que lo juega como para el que lo observa.

Los mejores equipos del mundo cuentan en sus planteles con jugadores que, además de tener criterio para jugar bien, son, por lo general, más fuertes, más potentes, más rápidos, más ágiles y más resistentes que los de menor nivel. El fútbol actual de alto nivel se puebla cada día con mayor cantidad de jugadores altos, con adecuada técnica para el juego de rápidas combinaciones, resistencia física para participar de un alto número de partidos importantes en el año, con mayor porcentaje muscular y peso relativo que años atrás, de gran potencia y velocidad de piernas. Estos aspectos son esenciales para el rendimiento y el atractivo del fútbol de hoy, ya que permiten elevar la cantidad de esfuerzos intensos en partidos y entrenamientos. Son talentos futbolísticos que, además de una gran capacidad técnica y coordinativa, poseen adecuados niveles condicionales demostrando, casi siempre, al menos una virtud al respecto (gran velocidad, resistencia o elevada potencia de piernas) y, en muchos casos, las tres. Algunos desarrollan esas cualidades con entrenamientos habituales, otros necesitan muchas más horas de preparación para lograrlo. Pero una gran

parte de los practicantes no dispone de potencial para alcanzar un alto nivel condicional.

### 2.3. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL FUTBOLISTA INFANTIL Y JUVENIL

La formación motriz de la mayoría de nuestros niños y jóvenes futbolistas del siglo XXI no incluye como antes varias horas de juegos callejeros a la semana. Estos estímulos contribuían en gran forma a la formación física y deportiva. Hoy esta depende casi exclusivamente de actividades guiadas que se reciben en los clubes y en algunos casos en la clase de educación física escolar. Con motivo de esta falta de actividades motoras, el preparador físico del club deberá incluir una gran variedad de ejercicios a lo largo de los años.

De esta forma, se podrá construir la base que le permitirá aprender y perfeccionar las técnicas del fútbol e interpretar nuevos conceptos tácticos. Los cuerpos técnicos de planteles juveniles deben optimizar las metodologías de enseñanza técnico-táctica y de preparación física sin perder tiempo en actividades que no producen efecto en la dirección deseada.

Tampoco es conveniente promover al plantel profesional a jugadores menores de 21 años que no han completado su desarrollo físico, privándolos de un adecuado volumen de preparación general que puede repercutir en el rendimiento competitivo después de los 23 años, con carencias muchas veces insalvables.

Para mantener y elevar el atractivo del juego, debemos preparar física y mentalmente a los jóvenes para que lleguen a soportar superiores exigencias durante los entrenamientos y competencias. Una adecuada preparación física desde la niñez con evidente orientación futbolística es el soporte sobre el cual el futbolista podrá demostrar sus cualidades técnicas, tácticas y psicológicas.

Entre las capacidades motrices de base a tener en cuenta se encuentran:

1. Coordinación general
2. Agilidad
3. Velocidad
4. Fuerza rápida
5. Fuerza máxima relativa
6. Resistencia aeróbica y anaeróbica
7. Resistencia a la fuerza rápida
8. Velocidad resistencia

Todas merecen ser consideradas a lo largo de la juventud.

Un adecuado rendimiento de estas servirá para alcanzar en la adultez altos niveles en las capacidades específicas, como son: resistencia de partido, velocidad resistencia y resistencia a la fuerza rápida, como también coordinación fina y agilidad en movimientos típicos del fútbol.

Simplemente se deben almacenar y crear ejercicios, conocer formas metodológicas y planificar en diferentes plazos para lograr los objetivos.

He comprobado en mi club que entrenar diariamente las capacidades que integran los entrenamientos de velocistas y saltadores de atletismo permite exponer en alto grado esas cualidades a los jugadores beneficiados con ese perfil genético, y a los más lentos les mejora su déficit optimizando su capacidad competitiva.

Por ello, los entrenadores deben tener perseverancia y paciencia en esperar el tiempo que necesita cada jugador para alcanzar los rendimientos mínimos y la madurez psicológica que se necesitan para llegar y mantenerse con posibilidades de ser protagonista en planteles de primera división.

Tanto en la infancia como en la juventud y en la adultez se produce el crecimiento natural de diferentes capacidades motrices. Se debe aprovechar la sensibilidad de cada etapa para ayudar al logro de adecuados rendimientos que permitirán estructurar a un futbolista físicamente desarrollado de acuerdo con su potencial genético.

## 2.4. GUÍA PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA JUVENIL

- Entrenar para lograr determinados valores de rendimiento en todas las capacidades motrices que necesita un futbolista.
- Tener en cuenta la relación talla - peso - composición corporal - fuerza - velocidad - resistencia que requiere el alto nivel para las diferentes funciones en el equipo.
- Determinar pruebas de control con valores de referencia.
- Revertir déficits condicionales de cada jugador mediante entrenamientos extras.
- Al entrenar una capacidad condicional, incluir ejercicios y dosificaciones que estimulen otras cualidades, dado el poco tiempo que se dispone para desarrollar cada una.
- Estimular las capacidades importantes desde la entrada en calor de cada sesión.
- Incluir en la sesión de preparación física ejercicios técnicos, juegos y acciones técnico-tácticas, siempre y cuando produzcan el deseado efecto condicional.
- Brindar conocimientos teóricos acerca de la preparación física y el modo de vida deportiva.
- Proponer actividades motivadoras desde el principio de la sesión para habituar al joven jugador a intensidades elevadas.

## 3. ESTRUCTURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA

El análisis de las exigencias competitivas permite fundamentar la programación de las capacidades condicionales en función de necesidades, sensibilidad y correlación en el tiempo. Aquellos jugadores que tienen mejor rendimiento físico específico son los que cuentan con mayores posibilidades de salir airosos en cada acción del partido. Estas se apoyan sobre una buena base general y dirigida. A continuación, aclaramos el significado de estos términos.



Cada deporte tiene sus propias exigencias en cuanto a lo siguiente:

- sistemas energéticos
- músculos principales y auxiliares
- grados de tensión muscular
- regímenes musculares
- ángulos articulares
- velocidad de la acción
- movimientos

Cuando todos estos coinciden con las exigencias competitivas, hablamos de entrenamiento físico específico; cuando se aproxima, nos referimos a la preparación física dirigida al deporte; y cuando no tiene que ver con las acciones principales de la competencia, nos referimos a la preparación física general.

### Entrenamiento de las capacidades condicionales generales

Las capacidades condicionales generales son: 1) resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica (fuerza resistencia y velocidad resistencia); 2) velocidad; 3) fuerza máxima, rápida y resistencia; 4) agilidad; 5) coordinación deportiva general y 6) movilidad.

Todas ellas podrán emplear ejercicios que desarrollan las diferentes variantes de agilidad, fuerza, velocidad y resistencia sin tener en cuenta los sistemas metabólicos, los músculos principales, los movimientos típicos y las tensiones neuromusculares que exige el deporte específico.

### Entrenamiento de las capacidades condicionales dirigidas al fútbol

Las capacidades condicionales dirigidas al fútbol son: 1) resistencia media y alta; 2) velocidad; 3) fuerza máxima relativa, rápida y resistencia, 4) agilidad y 5) movilidad.

Todas ellas podrán emplear acciones parecidas a las de un partido, es decir, ejercicios que tengan en cuenta músculos y sistemas metabólicos que soportan la carga principal y auxiliar del deporte. Para ello, los movimientos son diferentes o pare-

cidos a las acciones típicas del deporte, y las tensiones neuromusculares pueden ser cercanas o iguales a las principales del deporte específico.

### **Entrenamiento de las capacidades condicionales específicas del fútbol**

Las capacidades condicionales específicas son: 1) resistencia en situaciones de partido; 2) velocidad con agilidad y técnica en acciones de partido; 3) fuerza rápida combinada con velocidad, agilidad y resistencia en acciones empleadas en un partido y 4) agilidad en acciones propias del juego.

Para entrenarlas se utilizan ejercicios en los que tanto músculos como sistemas metabólicos son los que soportan la carga principal del deporte, y tanto los movimientos como las tensiones neuromusculares son iguales a las empleadas en las acciones determinantes del deporte específico.

### **3.1. CAPACIDADES CONDICIONALES GENERALES**

Entre estas encontramos: 1) resistencia: aeróbica, anaeróbica; 2) velocidad; 3) fuerza máxima relativa, rápida y resistencia; 4) agilidad; 5) coordinación general y 6) movilidad.

Todas ellas podrán emplear acciones diferentes a las de un partido.

El desarrollo de las capacidades generales y dirigidas es fundamental para alcanzar muy buenas expresiones físicas específicas en edades de alta competencia.

Deben ser entrenadas a lo largo de toda la vida del futbolista con exigencias adaptadas al desarrollo biológico, motor, social y psicológico. Pero aclaremos que el mayor volumen de ambas debe alcanzarse en la etapa juvenil, cuando hay que desarrollar las bases para lograr el alto nivel específico y competitivo durante la adultez.

## 3.2. CAPACIDADES CONDICIONALES DIRIGIDAS AL FÚTBOL

Su entrenamiento es fundamental dentro de la etapa juvenil. En esta tanto la fuerza como la resistencia encuentran el mejor momento para su crecimiento.

Son aquellas capacidades que servirán de base para desarrollar todo el potencial físico específico que requiere un futbolista en primera división.

**Encontramos:** 1) resistencia media y alta dirigidas al fútbol; 2) velocidad en carreras y destrezas; 3) fuerza máxima, rápida y resistencia en la musculatura principal y auxiliar; 4) agilidad en acciones variadas y 5) movilidad pasiva y activa.

Todas ellas podrán emplear acciones parecidas a las de un partido.

Aunque las exigencias de carga para su entrenamiento no son iguales a las de la preparación física específica, tampoco deben alejarse mucho de ellas.

**Para seleccionar ejercicios y métodos se deben tener en cuenta que estos guarden relación directa o aproximada con las acciones del partido.** Entre ellos se incluyen grupos musculares más requeridos y de sostén en la competencia, metabolismo energético que solicita la competencia, fibras musculares más requeridas, tipos de tensión muscular, velocidad de la acción, ángulos de las palancas, regímenes musculares, duración de acciones, distancias de cada movimiento y duración del partido.

Pueden combinarse con ejercicios específicos y competitivos para sumar efectos o para darle variación a la tarea programada.

### 3.2.1. Resistencia dirigida al fútbol

En esta etapa, el entrenamiento de la resistencia produce muy buenos efectos de adaptación. Además, favorece la salud y la capacidad de recuperación después de esfuerzos elevados.

**La primera fase juvenil es ideal para su entrenamiento porque se da una óptima relación entre tamaño del corazón y**

peso corporal. Los beneficios en la segunda fase se dan porque se equipara al adulto en el tamaño del corazón, la capacidad circulatoria y el nivel de hemoglobina, además porque sigue mejorando la fuerza muscular, la capacidad anaeróbica aláctica y láctica y las capacidades volitivas.

Comprende el entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica de los principales músculos para el fútbol empleando ejercicios parecidos o diferentes a las acciones de este deporte. Las tensiones musculares deben ser iguales o cercanas a las competitivas, empleando con frecuencia velocidades submáximas.

El entrenamiento de esta resistencia debe buscar adaptaciones a intensidades crecientes aproximándose al tiempo que dura un partido. En juveniles mayores, entre los 130 y 170 pulsos por minuto estimulará la resistencia de media intensidad. Pero para preparar al futbolista hacia la competencia de alto nivel deben alcanzarse y mantenerse frecuencias cardíacas entre los 150 y 190 en lapsos de tiempo cada vez mayores, teniendo en cuenta que un partido dura 90 minutos. Para que los entrenamientos sean eficaces, deben exigirse esfuerzos y rendimientos superiores a los necesarios en la competencia.

Los ejercicios de baja intensidad solo se utilizan para el calentamiento, la recuperación o la adaptación de principiantes.

### Características de la carga

Corresponden al método continuo, de intervalos extensivos, intervalos intensivos y de juego.

- Duración de la sesión de resistencia: 30 a 120 minutos.
- Intensidad: a) resistencia media: 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima (130-160 p x m), y b) resistencia alta: 80-90% de la f.c.m. (170-190 p x m) (aeróbico-anaeróbico).
- Frecuencia semanal: 3 a 6 días.

Tener muy en cuenta que el rendimiento de la resistencia de alta intensidad se ve favorecido al elevarse los niveles de agilidad, velocidad, velocidad resistencia, fuerza relativa, fuerza rápida y fuerza resistencia de las piernas.

## Ejercicios

Los ejercicios mejor orientados en forma aislada o combinados para ambos niveles de resistencia incluyen: juegos de fútbol y otros deportes con lastres o sin ellos, carreras largas por terrenos variados, carreras con cambios de ritmo, carreras intervaladas, carreras en pendiente, destrezas variadas en arena, actividades con lastres livianos (chalecos, tobilleras, cinturones, bolsas), carreras duraderas con acciones cortas y explosivas, ejercicios físico-técnicos, etc.

En el caso de los juegos de fútbol, es importante respetar la relación entre el número de jugadores y las dimensiones del terreno considerando siempre que 11 vs. 11 juegan en un campo de 100 m x 70 m. Por ejemplo, para resistencia media y alta, si las consignas provocan exigencia, pueden ser: 3 vs. 3 en 30 m x 20 m, 4 vs. 4 en 40 m x 25 a 30 m, 5 vs. 5 desde 50 m x 40 m hasta 30 m x 70 m, y para resistencia media: 6-7 vs. 6-7 en 20 a 50 m de largo x todo el ancho del campo, 8 vs. 8 en 60-80 m de largo x todo el ancho del campo, y otras variantes que provoquen esfuerzos constantes. Es la única manera de lograr que las exigencias física, mental y técnica provoquen transferencias progresivas hacia la competencia.

Es importante desde puntos de vista motivacional, técnico-táctico, físico y psicológico incluir juegos de fútbol todos los días de entrenamiento.

El preparador físico puede incluir contenidos para incrementar la creatividad del futbolista. Cuando el juego es propuesto y conducido por el preparador físico, el jugador lo vive e improvisa sin temor a cometer errores técnico-tácticos, lo que posibilita a cualquier artista crear en un ambiente con más libertad. Son momentos necesarios para exponer sus conocimientos y su técnica dejando de lado el temor al error.

### 3.2.2. Velocidad dirigida al fútbol

Esta es una cualidad muy importante pero poco entrenada en nuestro medio. Durante la juventud debe continuarse con el desarrollo que debió tener esta cualidad en la infancia, ya que su nivel va a ser determinante para el alto nivel del futbolista.

Nos encontramos con un fuerte aumento de la frecuencia de estímulos nerviosos que ya había comenzado en la infancia y que, como consecuencia, produjo una alta frecuencia de movimientos, alcanzando su máxima expresión alrededor de los 13-15 años de edad.

El desarrollo paralelo de la fuerza en esta etapa mejora los rendimientos en explosividad que, sumados a la alta frecuencia, acumulan efectos positivos a favor de la velocidad en acciones futbolísticas.

El frecuente entrenamiento de la velocidad produce hábitos que van a beneficiar tanto al rendimiento técnico-táctico como al condicional específico y al competitivo.

### Características de la carga

Corresponden al método de repeticiones.

- Duración de la sesión de velocidad: 30 a 60 minutos.
- Velocidad de ejecución: máxima.
- Duración de los estímulos cíclicos y acíclicos: 3 a 10 y 10 a 20 segundos.
- Pausas: 30 segundos a 2 minutos.
- Frecuencia semanal: 2 a 4 días.

Carreras de velocidad resistencia de hasta 20 segundos ya pueden incluirse desde los 16 o 17 años con pausas hasta las 110 pulsaciones.

### Ejercicios

A tales efectos, se pueden realizar calentamientos y juegos para velocistas, carreras y ejercicios para la carrera de corta y media distancia ejecutados a máxima velocidad, ejercicios veloces empleando o no pelotas, ejercicios combinados con acciones ágiles, etc. Es importante incluirlos desde el inicio de la sesión para aprovechar la frescura nerviosa y generar muy buenos efectos acumulativos en beneficio del rendimiento específico del futbolista.

### 3.2.3. Fuerza dirigida al fútbol

Se refiere sobre todo al fortalecimiento de los músculos que más se emplean en la competencia del fútbol, y su adaptación para soportar esfuerzos de altas tensiones, explosivos y resistentes a la fatiga. Es un error incluir solamente ejecuciones lentas de ejercicios con pesas o máquinas en el entrenamiento de la fuerza ya que no transfieren efectos positivos a las acciones veloces y explosivas del partido. Es mejor combinar ejercicios para la construcción muscular con ejercicios veloces de todo el cuerpo incluyendo saltos y carreras.

Como objetivos de entrenamiento, se deben lograr adecuados niveles de fuerza rápida, fuerza máxima relativa y fuerza rápida resistencia en músculos que se necesitan en carreras, frenadas y saltos, sobre las que se basará el rendimiento futuro de la fuerza especial. También deben prepararse otros músculos para obtener un futbolista armónicamente musculado, cuidando alcanzar un adecuado peso corporal de acuerdo con la edad, para que se mantenga ágil, veloz y resistente.

#### Fuerza rápida y velocidad

Su ventaja es que pueden entrenarse desde la infancia. La fuerza rápida debe tener como prioridad la velocidad de ejecución.

Los pesos deben ir aumentándose a medida que mejora la fuerza, hasta aproximadamente el 60% de la capacidad máxima. Entre los ejercicios pueden emplearse: saltos, movimientos olímpicos, lanzamientos, carreras lastradas, y todas las combinaciones posibles.

La fuerza máxima o la musculación debe ser un complemento en el desarrollo de la fuerza rápida para evitar hábitos de movimientos lentos.

#### Resistencia a la fuerza rápida de carreras y saltos

Pueden incluirse series de hasta 20 segundos desde los 16-17 años, con pausas hasta las 110 pulsaciones.

## Fuerza máxima relativa

Debe alcanzar valores de acuerdo con el peso y la talla de cada jugador, sobre las que se podrán desarrollar elevados grados de fuerza rápida y de resistencia sobre todo en la musculatura de las piernas.

Una relación adecuada a los 19 o 20 años se da cuando jugadores de más de 1.76 m de altura pesan entre 5 y 6 kg por debajo de la talla, por ejemplo 71 a 70 kg para los que miden 1.76 m. Cuando son más bajos de 1.76 m, la diferencia se va acortando, llegando a pesar 70 kg los que tienen una talla de 1.70 m. No debemos intentar un prematuro crecimiento muscular en la juventud ya que la sección transversal del músculo y, como consecuencia, el peso corporal continúan elevándose con el paso de los años. El motivo de estas relaciones es que con pesos corporales mayores necesita un consumo de oxígeno más elevado para evitar la rápida aparición de fatiga y, con ella, la pérdida de técnica, resistencia, agilidad y velocidad. Si en primera división pesa menos de 70 kg, es muy factible que sea fácilmente desplazado en contactos cuerpo a cuerpo con jugadores de masa superior. Al tener menor musculatura que la óptima, también puede descender su rendimiento por falta de resistencia en la musculatura de las piernas.

Los mejores jugadores del mundo se caracterizan por poseer gran fuerza en la musculatura lumbar y de los muslos. Para comprobarlo puede utilizarse la sentadilla profunda bien ejecutada con un peso adecuado a su edad, talla y peso. La correcta realización técnica es una muestra de la capacidad del ejecutante.

La hipertrofia muscular debe tener relación con la talla y con la función que cumple el jugador en el partido. Además, cada grupo muscular debe alcanzar suficientes rendimientos en fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia, sin obstaculizar las expresiones de técnica, agilidad, velocidad y resistencia de juego.

El entrenamiento de la fuerza resistencia también puede influir en el desarrollo de las resistencias aeróbica y anaeróbica orientadas del futbolista.



Un dato importante es que el desarrollo de cualidades neuromusculares como agilidad, rapidez, fuerza rápida y fuerza máxima suma efectos positivos al rendimiento de la resistencia competitiva del futbolista, ya que permiten mantener la capacidad técnica durante el partido.

### Características de la carga

A continuación se exponen datos para entrenar la fuerza en cualquiera de sus tres formas de aparición y que representan los métodos de intervalos extensivos e intensivos y de repeticiones.

- Frecuencia semanal: 2 a 4. Es conveniente incluir en casi todos los entrenamientos ejercicios que estimulen alguna forma de aparición de la fuerza, sobre todo de las piernas.
- Duración de la sesión: 30 a 90 minutos.
- Número de ejercicios por sesión: 6 a 12.
- Pausas: deben ser cada vez más cortas.
- Pesos extras: los principiantes deben sentir que los pesos son fácilmente manejables para concentrarse en una buena ejecución. Pero hay que recordarles a los adelantados que los pesos y velocidades deben ser tales que les provoquen efectos positivos.

La mayoría de los ejercicios deben ser iguales en partes o parecidos a los propios del fútbol, con tensiones neuromusculares cercanas o iguales, pudiéndose utilizar el propio peso corporal, pesos bajos y superiores a estos, con intenciones de velocidad de ejecución de submáxima a máxima, de relativamente corta duración, con pausas de diferente extensión de acuerdo con el objetivo de fuerza.

### Circuitos de fuerza con pesos extras

Entre otros más pesados y lentos se incluyen ejercicios de ejecución rápida para no perder la oportunidad de darle la importancia debida a la fuerza rápida y la velocidad.

### 3.2.4. Agilidad dirigida al fútbol

El entrenamiento de esta capacidad prepara al futbolista para aprender y realizar una gran variedad de movimientos con rapidez, precisión y economía que pueden colaborar en la resolución eficaz de muchas acciones del juego. La inclusión de esta capacidad genera efectos hacia otras capacidades como fuerza máxima, fuerza resistencia, fuerza rápida, velocidad y resistencia.

Los deportes que mejor transfieren efectos de agilidad a las necesidades del futbolista son: atletismo, gimnasia, rugby, handball, baloncesto y el propio fútbol.

#### Ejercicios por deportes

- **Atletismo:** ejercicios parciales, totales o parecidos a las pruebas de lanzamientos, saltos y carreras de velocidad u obstáculos.
- **Gimnasia:** series de movimientos de gimnasia en el suelo y aparatos.
- **Rugby:** juegos adaptados con menor cantidad de jugadores y otras reglas.
- **Handball:** juegos de aplicación y el propio deporte.
- **Balconcesto:** juegos de aplicación y el propio deporte.
- **Fútbol:** ejercitaciones técnico-tácticas, juegos reducidos y la misma competencia.

### 3.2.5. Movilidad dirigida al fútbol

Deben incluirse ejercicios pasivos y activos que involucren articulaciones, músculos y movimientos amplios que van a influir en las acciones competitivas.

#### Características de la carga

- Ejercicios pasivos: tensiones estáticas de 20 a 60 segundos. Series: 2 a 4 por ejercicio.
- Movimientos rítmicos: 2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones. Pausas entre series: 30" a 1'.

- Ejercicios activos: 2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones.  
Pausa entre series: 1 a 2 minutos.

## Ejercicios

Posiciones estáticas y movimientos amplios que mejoran la movilidad articular de cadera, rodilla, tobillo y columna y la elongación de los músculos involucrados.

### 3.3. CAPACIDADES CONDICIONALES ESPECÍFICAS DEL FÚTBOL

Son aquellas capacidades físicas que posibilitan la realización de las acciones de un partido con elevados niveles de coordinación, técnica, velocidad y potencia. Los jugadores profesionales de alto nivel son modelos de referencia al respecto.

Las capacidades especiales de un futbolista son: 1) resistencia de partido; 2) velocidad con agilidad y técnica en acciones de partido; 3) fuerza con velocidad, agilidad y resistencia en acciones empleadas en un partido, y 4) agilidad en acciones técnico-tácticas de partido.

Tienen que ser entrenadas a lo largo de toda la vida del futbolista en crecientes proporciones. Los mayores volúmenes de su entrenamiento deben alcanzarse en los últimos años de la etapa juvenil y durante la primera división.

Los ejercicios y métodos que se utilizan para entrenarlas son los que transfieren mejores efectos a los requerimientos de la competencia.

Estos deben considerar a grupos musculares, fibras musculares, sistemas metabólicos, movimientos, tipos de tensión muscular, velocidad de la acción, regímenes musculares, duración de cada acción y duración del partido, ya que todos tienen que ver con las acciones motoras determinantes en un partido de fútbol.

#### 3.3.1. Resistencia especial de fútbol

El entrenamiento de la resistencia especial sirve para mejorar el rendimiento competitivo. Debe estimular intensamente

toda la personalidad del futbolista en situación de partido durante un tiempo relacionado con el competitivo. Puede dársele mayor importancia a partir de los 16 años con las mujeres y de los 17 años con los varones, siempre y cuando no afecte al nivel técnico. Dependerá de las capacidades técnico-tácticas, de resistencia y fuerza de los jugadores que les permitirá soportar la intensidad y continuidad de las acciones.

Las exigencias físicas, técnico-tácticas, volitivas e intelectuales en el entrenamiento deben ser similares o superiores a las de los partidos.

Durante la juventud, para mejorar continuamente la resistencia competitiva soportando mayor duración a intensidades cada vez más altas, es muy efectivo darle similar importancia al entrenamiento de la resistencia especial, la resistencia general y dirigida, la resistencia a la fuerza rápida dirigida y especial, la velocidad dirigida y especial, y la técnica en situación competitiva. Se comprueba día a día que en los partidos importantes siguen aumentando los esfuerzos de alta intensidad.

En cambio, en la adultez, cuando el dominio de la técnica es estable y resulta muy importante el desempeño táctico, los principales ejercicios serán los propios partidos de fútbol o ejercicios tácticos con exigencia de competencia en condiciones reglamentarias.

### Características de la carga

Duración total: debe ser ligeramente menor, igual o mayor a la de competencia según la intensidad.

Intensidad: de acuerdo con mediciones, el pulso de un jugador adulto en partidos de alto nivel se mantiene alrededor de 60' entre 150 y 190 pulsaciones por minuto.

En menores de 16-17 años no es conveniente tratar de mantener intensidades altas durante muchos minutos debido a la fuerte acumulación de fatiga.

### Ejercicios

Los ejercicios se basan en acciones técnico-tácticas y deben ser conducidos por el director técnico.

El mantenimiento o la elevación de la técnica, la fuerza especial, la agilidad, la velocidad especial y la resistencia general y dirigida debe continuar durante la temporada de competencia ya que influyen en el rendimiento de la resistencia especial.

### 3.3.2. Velocidad especial de fútbol

Se pueden utilizar movimientos técnico-tácticos veloces, extraídos de situaciones de partido, en los que se combinan altas prestaciones de velocidad, fuerza rápida, técnica y agilidad.

#### Características de la carga

Intensidad: máxima.

Volumen: 600 a 1200 metros.

Pausas: entre 30" y 2'.

#### Ejercicios

Carreras, cambios de dirección, saltos, frenadas, giros, remates, pases, conducciones, etc., en situaciones de partido.

Cuando sus técnicas no sean afectadas por la fatiga y pueda soportar lactacidemia, el entrenamiento puede durar más o las pausas pueden ser más cortas.

### 3.3.3. Fuerza especial de fútbol

Consiste en la combinación de esfuerzos de fuerza rápida, velocidad, agilidad y resistencia usando los principales músculos empleados en el fútbol.

Los ejercicios deben ser compuestos por movimientos que se observan en un partido como carreras, saltos, frenadas, giros, caídas y reincorporaciones, juegos con lastres livianos, etc. Estos se pueden combinar utilizando crecientes pesos extras, entre el 3 y el 25% del peso corporal, cuidando que no hagan decaer mucho la velocidad ni la técnica de ejecución. Pueden utilizarse pelotas siempre y cuando no decaiga la velocidad de ejecución.

## Características de la carga

Volumen: entre 12 y 24 series de acuerdo con la edad y el nivel. Cada serie debe durar entre 5 y 15 segundos.

Intensidad: las velocidades tienen que ir de casi máximas a máximas.

**Pausas: deben durar el doble o el triple del tiempo de trabajo en cada serie.**

Pueden introducirse pesos extras adicionales como chalecos o bolsas en los últimos años de la etapa juvenil, una vez que el deportista esté fuerte, que pueda ejecutar con fluidez y efectividad las acciones y que no afecte a sus huesos y articulaciones.

La organización en circuito es la más apropiada.

Se recomienda darle importancia a su entrenamiento a partir de los 15 años en las mujeres y de los 16 en los varones.

### 3.3.4. Agilidad especial de fútbol

Se estimula siempre y cuando se incluyan movimientos veloces como cambios de dirección, giros, saltos, cambios de sentido, caídas, etc. Estos se llevan a cabo en ejercicios técnico-tácticos o de preparación física.

## 4. ENTRENAMIENTO DE LA JUVENTUD

### 4.1. OBJETIVOS EN EL ENTRENAMIENTO INFANTO JUVENIL

En estas etapas resulta imprescindible:

1. Desarrollar los elementos de la técnica y la táctica que posibilitarán desenvolverse con seguridad en las funciones que podría ocupar en el futuro.
2. Orientar la preparación física hacia valores antropométricos y condicionales que necesitará para insertarse en el alto nivel.

3. Educar al jugador hacia un perfil moral, psíquico e intelectual que le posibilite una adecuada predisposición a realizar elevados esfuerzos en entrenamiento y competencia.
4. Emplear las cargas y ejercicios de entrenamiento acordes con las posibilidades de cada edad. Los buenos resultados competitivos en estas etapas no siempre son señales de un futuro gran nivel en la adultez.

## 4.2. CAPACIDADES CONDICIONALES SENSIBLES EN LA JUVENTUD

Durante la juventud, el individuo presenta una gran predisposición natural para incrementar el rendimiento de la fuerza y la resistencia en todas sus formas de aparición. En cambio, en la infancia, las capacidades motoras más sensibles a su evolución son la coordinación, la movilidad y la velocidad.

## 4.3. CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y MOTORAS EN LA JUVENTUD

### Características biológicas

Los cambios biológicos que se destacan en la juventud son: secreción de hormonas sexuales y de crecimiento que permiten el incremento de la talla, la musculatura y los órganos, y las enzimas glicóticas que favorecen al metabolismo anaeróbico.

### Características motoras

Estas apariciones provocan mejorías notorias en el rendimiento de las siguientes capacidades:

- a) Fuerza: debido al crecimiento de la masa muscular.
- b) Velocidad de carrera como consecuencia del aumento del largo de las piernas y su fuerza rápida para extenderlas.
- c) Resistencia aeróbica debido al mayor volumen de los órganos.

- d) Resistencia anaeróbica por la irrupción de mayor cantidad de enzimas glicóticas.

A partir de la segunda fase de maduración, el rendimiento de fuerza y resistencia en los varones suele ser 1/3 mejor que el de las mujeres.

La coordinación y la técnica del futbolista descienden su capacidad de aprendizaje en la primera fase, pero la recupera en la segunda.

Las deficiencias y las virtudes motrices comienzan a manifestarse con mayor notoriedad.

### Características psicológicas

Al respecto, se demuestra que en la segunda fase de maduración son más racionales y equilibrados que en la primera, demostrando, además, perseverancia y voluntad para entrenar.

## 4.4. FASES DE MADURACIÓN EN LA ETAPA JUVENIL

La etapa juvenil incluye 2 fases de maduración.

- **Primera fase:** mujeres entre los 11 y 12 años y varones entre los 12-13 y 14-15 años.
- **Segunda fase:** mujeres entre 13 y 16-17 años y varones entre 14-15 y 18-19 años.

### 4.4.1. Primera fase

Mujeres: 11-12 años

Varones: 12-13 a 14-15 años

#### 4.4.1.1. Características generales

Coincide con la irrupción de la pubertad y los primeros años de la escuela secundaria.

Los jóvenes de estas edades van dejando de ser niños para comenzar a convertirse en adultos desde todo punto de vista: morfológico, fisiológico, motor, psicológico e intelectual. Por este motivo es que tanto el trato social como los tipos de ejercicio,



las cargas de entrenamiento y las competencias deben respetar sus grados de evolución. Debe reconocerse que esta etapa es solo un paso para lograr un futbolista adecuadamente desarrollado después de los 20 años, cuando debe comenzar a rendir en gran forma a nivel profesional.

Son momentos óptimos para priorizar capacidades físicas como la velocidad, la coordinación, la fuerza rápida y la resistencia aeróbica a través de una amplia variedad de ejercicios y métodos. Debemos conocer los rendimientos de los grandes futbolistas adultos y tomarlos como referencia final de cada capacidad en las diferentes edades.

#### 4.4.1.2. Características morfológicas y fisiológicas

Se produce un crecimiento continuo de huesos, músculos y órganos. En esta etapa del individuo (mujeres: a los 11 años, varones: a los 13 años) irrumpe la actividad hormonal sexual (testosterona) que beneficia al crecimiento de su masa muscular con el lógico incremento de la fuerza. Cabe aclarar que la cantidad de hormonas sexuales que benefician a la hipertrofia en los varones es 10 veces superior a la que se encuentra en las mujeres.

También tiene mayor participación la somatotrofina, hormona que favorece al crecimiento de estructura corporal del joven. Es de destacar que en esta etapa el individuo llega a aumentar su talla en 10-12 cm.

Pueden darse casos de jóvenes con crecimiento prematuro como otros con retardo de hasta 3 años en cada caso. Al final de la segunda fase, los jugadores se emparejan, por eso, cerca de los 20 años, pueden darse casos de estancamiento o fuerte evolución en el rendimiento competitivo.

El tamaño de los músculos esqueléticos y del corazón aumenta tanto por el crecimiento natural como por el entrenamiento.

Los procesos nerviosos siguen evolucionando y se permiten progresivas solicitudes neuromusculares, sobre todo cuando las acciones se orientan a movimientos complejos y veloces, tan determinantes en este deporte.

El rendimiento del sistema cardiorespiratorio mejora gracias al crecimiento y al entrenamiento.

Comienza a elevarse la actividad de las enzimas glicóticas, posibilitando la formación de ácido láctico en acciones intensas.

#### 4.4.1.3. Características motoras

##### Coordinación deportiva general – Técnica del fútbol

Son edades convenientes para el aprendizaje de destrezas técnicas y generales de vital importancia para el desempeño futbolístico. Se deben proponer ejercicios con dificultad creciente en sus ejecuciones, tanto para desarrollar la técnica del fútbol como la de otros deportes, estimulando también la agilidad y las demás capacidades motrices. Por esto se incluyen ejercicios de otros deportes, como gimnasia, atletismo, rugby y handball, ya que el futbolista necesita resolver muchas situaciones mediante movimientos sorpresivos y variados.

##### Fuerza general y dirigida

Continúa elevándose, pero no es momento de entrenar con pesos altos debido a que aún no ha concluido el proceso de osificación y su columna está todavía en crecimiento. Los pesos extras en las sesiones de musculación no deben superar el 60% del peso corporal, con 4-5 series de 10-15 repeticiones por ejercicio.

Se adapta muy bien al entrenamiento de la fuerza rápida y de la fuerza resistencia en todos los grupos musculares con cargas bajas y medias en beneficio de la fuerza general.

Los ejercicios deben ser ejecutados con técnica correcta para conocer las posibilidades del joven. Tiene que utilizarse una amplia variedad de saltos horizontales y verticales a una y dos piernas, salidas en llano y en pendiente o gradas, y otros movimientos sobre diferentes articulaciones y grupos musculares con el propio cuerpo o ligeros pesos extras.

##### Resistencia general y dirigida

Es la mejor etapa para desarrollar la resistencia aeróbica a bajas y medianas intensidades debido a la óptima relación

entre peso corporal y tamaño del corazón, como también para comenzar con el entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica.

Para los *principiantes y los jóvenes* de las primeras edades se recomiendan los siguientes contenidos:

- Juegos reducidos de fútbol (1 vs. 1 a 6 vs. 6) entre 20 y 40 minutos para estimular las resistencias de media y alta intensidad.
- Carreras lentas con tareas de hasta 90 minutos de duración.
- Carreras medias sobre terreno variado con pausas y sin ellas de hasta 60 minutos.
- Carreras continuas o intervaladas más rápidas de hasta un total de 30 minutos.
- Circuitos continuos o intervalados de 6 a 10 estaciones que involucren a los grandes grupos musculares.
- Circuitos de carreras con obstáculos y tareas.
- Ejercicios técnico-tácticos a intensidades variadas.
- Otros deportes jugados durante 30 a 90 minutos.

### Velocidad general y dirigida

Entre las principales características que se presentan en esta etapa, encontramos que el fuerte aumento de la frecuencia de estímulos nerviosos que había comenzado en la infancia, y que produjo como consecuencia un alta frecuencia de movimientos, alcanza su máxima expresión alrededor de los 13-15 años.

La velocidad debe seguir ocupando un lugar importante en el entrenamiento semanal. Su rendimiento también crece al entrenar la fuerza rápida, la velocidad resistencia y la fuerza resistencia. Esta sumatoria genera mejores rendimientos en la velocidad de contracción y en la explosividad de los diferentes grupos musculares.

Es beneficioso el empleo de ejercicios de calentamiento para velocistas, carreras con cambios de dirección o sin ellos, frenos, saltos, ejercicios veloces con pelota, etc.

## Agilidad general y dirigida

Resulta muy importante realizar movimientos sencillos y difíciles a gran velocidad. Conviene extraerlos del entrenamiento de gimnastas, saltadores de diferentes pruebas atléticas, juegos generales y del propio fútbol, etc. Influyen también en el desarrollo de la coordinación general, la velocidad y la fuerza rápida.

## Movilidad general y dirigida

En estas edades, la movilidad se encuentra en el final de su fase sensible, el individuo crece en largo con intensidad y comienza a dificultar su rendimiento.

Es conveniente entrenarla diariamente después del calentamiento y al final de cada sesión.

### 4.4.1.4. Características psicológicas

Los jóvenes de estas edades ya tienen predisposición para aprender aspectos del juego y preparación, como también para esforzarse en entrenamientos y partidos.

Su comportamiento no es muy equilibrado pero se adapta a la convivencia en grupo.

Es muy importante que eduquen la responsabilidad, el respeto, la audacia, el coraje y la fuerte voluntad para superar exigencias crecientes y desconocidas. "No se trata solo del juego en sí. Antes que nada el fútbol es una batalla psicológica, el aspecto humano tiene un papel significativo" (Sócrates, jugador del seleccionado brasileño de los años 80).

Solo con hábitos desarrollados en la actividad diaria, nuestros jóvenes se prepararán para aspirar a lograr muy buenos rendimientos deportivos en las edades adecuadas.

### 4.4.1.5. Carga de entrenamiento

En estas edades de la pubertad, el y la joven pueden entrenar todos los días para elevar la carga a través del volumen en las diferentes capacidades físicas, ya sea mediante un mayor número de series, repeticiones o duración de los

esfuerzos. Se emplean ejercicios generales y especiales. Esto preparará a los futbolistas para soportar cargas crecientes a medida que se aproximan a las edades de competencia en primera división.

#### 4.4.1.6. Volúmenes de referencia de capacidades motrices para incluir en las sesiones durante el campeonato

CAPACIDAD/EDAD	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS
COORDINACIÓN DEPORTIVA	20-30 minutos	20-30 minutos	20-30 minutos
CALENTAMIENTO VELOCIDAD	150 a 200 metros	200 a 250 metros	250 a 300 metros
SALTOS BAJOS	50 a 60 saltos	60 a 80 saltos	80 a 100 saltos
VELOCIDAD GRAL. Y DIRIGIDA	100 a 150 metros	150 a 200 metros	200 a 250 metros
VELOCIDAD RESISTENCIA GRAL. Y DIRIGIDA	400 a 600 metros	600 a 800 metros	800 a 1000 metros
FUERZA RÁPIDA DIRIGIDA	saltos: 40 a 50 carreras: 100 a 150 metros	saltos: 50 a 60 carreras: 150 a 200 metros	saltos: 60 a 70 carreras: 200 a 250 metros
FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA	saltos: 50 a 70 carreras: 200 a 300 metros	saltos: 70 a 90 carreras: 300 a 400 metros	saltos: 90 a 110 carreras: 400 a 600 metros
FUERZA MÁXIMA GENERAL	10-15 x 40% p.e. 3 a 5 series x ejercicio	10-15 x 50% p.e. 3 a 5 series x ejercicio	10-15 x 60% p.e. 3 a 5 series x ejercicio
RESISTENCIA MEDIA Y ALTA DIRIGIDA	carreras con cambios de velocidad o intervaladas 25-30 minutos juegos: más de 30 minutos	carreras con cambios de velocidad o intervaladas 30-35 minutos juegos: más de 30 minutos	carreras con cambios de velocidad o intervaladas 35-40 minutos juegos: más de 30 minutos
RESISTENCIA BAJA GENERAL	15 a 60 minutos	15 a 60 minutos	15 a 60 minutos
MOVILIDAD GENERAL Y DIRIGIDA	10 a 30 minutos	10 a 30 minutos	10 a 30 minutos

## Aclaración:

En caso de combinar entrenamientos de diferentes capacidades, pueden reducirse algo los volúmenes de cada una; por ejemplo, fuerza rápida general + velocidad, o fuerza rápida resistencia + resistencia media, fuerza rápida dirigida + fuerza máxima, etc.

### 4.4.2. Segunda fase

Mujeres: 13-16 años.

Varones: 14-21 años.

#### 4.4.2.1. Características generales

En esta etapa, el joven se va transformando en adulto desde el punto de vista biológico, motor, intelectual y psicológico.

Es el final de la segunda etapa de la pubertad.

Se completan todos los rasgos corporales y mentales.

Existen diferencias de crecimiento y rendimiento en los jugadores de estas edades, por este motivo suelen verse jugadores que destacan en sus equipos hasta los 16 años porque crecieron antes pero después quedan rezagados ante jugadores que completan su crecimiento en años posteriores.

Por eso, para provocar el paso al plantel profesional, debería comprobarse que los valores de crecimiento, maduración, educación y rendimiento físico multilateral sean suficientes para adaptarse a entrenamientos y competencias de primera división.

Además de darle importancia a cualidades como la velocidad, la fuerza rápida, la agilidad y la resistencia aeróbica, se debe evaluar si ya están en condiciones de soportar entrenamientos de fuerza con pesos elevados y de resistencia anaeróbica láctica. Los rendimientos mínimos para ingresar al profesionalismo ya deben tenerse muy en cuenta a medida que se aproximan a los 21 años. No es aconsejable esperar hasta el final de la etapa juvenil para ajustar los déficits.

La especialización temprana en determinado puesto le genera una limitada capacidad de rendimiento para el equipo desde

lo táctico, ya que a veces suele exigirle una baja actividad física y mental que no le permite la futura adaptación a otros puestos. Esta equivocación es generada con frecuencia por conductores que no conocen la metodología para el alto rendimiento y solo están pendientes del resultado del fin de semana en divisiones juveniles.

#### 4.4.2.2. Características morfológicas y fisiológicas

En estas edades concluye la maduración corporal.

Tanto talla como estructura ósea y ligamentosa han finalizado su crecimiento.

El tamaño del corazón ya es igual al de un adulto.

La musculatura crece naturalmente y mucho más si se la somete a entrenamiento con esa intención.

Se consolidan los procesos nerviosos que benefician la motricidad y el aprendizaje motor.

Toda actividad neuromuscular se perfecciona con el entrenamiento.

El sistema cardiopulmonar sigue aumentando su rendimiento.

La generación de ácido láctico puede ser más elevada debido a la fuerte actividad de las enzimas glicóticas.

#### 4.4.2.3. Características motoras

Comienza a producirse la estabilización de algunas capacidades. Continúa muy elevada su capacidad de aprendizaje motor en beneficio de la técnica.

Ya el desarrollo del potencial condicional de cada futbolista va a depender de entrenamientos cada día más intensos, basados en amplios volúmenes multilaterales alcanzados en edades previas.

El rendimiento competitivo continúa su evolución, sobre todo gracias al aumento de la fuerza y a una mejor técnica.

## Coordinación deportiva general y técnica

Ya se deberían perfeccionar todas las destrezas generales y, sobre todo, las técnicas futbolísticas aprendidas en la etapa anterior. Es momento de proponer ejercicios que permitan alcanzar el mejor nivel de dominio técnico de los diferentes fundamentos, dependiendo esto de la metodología empleada y de los adecuados rendimientos de fuerza rápida y velocidad.

### Fuerza general y relativa

Es la mejor etapa para desarrollar la fuerza. Se da una significativa elevación natural de la fuerza máxima y la fuerza rápida. La fuerza encuentra su momento de mejor desarrollo pudiéndose, al final de la etapa juvenil, usar cargas similares a las de un adulto.

### Fuerza máxima relativa

Para mejorarla, los pesos extras deben aproximarse y superar el 80% de la capacidad máxima individual, en 5-6 series de 5 a 8 repeticiones. A medida que aumenta, debe reducirse el volumen incluyendo más ejercicios pluriarticulares en combinación con movimientos explosivos.

La fuerza rápida y la fuerza resistencia siguen mejorando con entrenamiento.

La alternancia de cargas altas y bajas empleando pocas repeticiones ejecutadas a velocidades elevadas sirve para mejorar la fuerza rápida o explosiva, tan importante en el fútbol.

### Fuerza-resistencia dirigida al fútbol

Se emplean pesos bajos y medios. La duración de las series se extenderán entre los 15 y los 60 segundos a velocidades medias a submáximas, teniendo en cuenta que deben alcanzarse elevados estados de fatiga.

La práctica debe incluir circuitos de 6 a 18 ejercicios que involucren los grandes grupos musculares, sobre todo los del tren inferior, entre ellos, saltos con lastre o sin él, carreras con pesos, carreras forzadas, carreras y saltos en pendiente o arena, etc.



## Fuerza especial del fútbol (resistencia a la fuerza rápida con agilidad)

Se recomienda darle mayor importancia a su entrenamiento a partir de los 15 años en las mujeres y de los 16 en los varones.

La cantidad de ejercicios empleados en un circuito puede ser entre 6 y 8, los que deben superarse de 2 a 4 veces.

Los movimientos deben incluir carreras con cambios de dirección, saltos, giros, frenos, caídas, etc. Se ejecutarán a máximas velocidades, con series de corta duración (10 a 15 segundos) seguidas de pausas incompletas (20 a 45 segundos).

Se recomienda no emplear pesos extras al principio de este tipo de entrenamiento, dando relevancia a la técnica del movimiento, a la agilidad y a la velocidad de ejecución, para luego ir incorporando pesos en forma progresiva.

Altos niveles en fuerza específica deben programarse para ser alcanzados en el estadio de alto rendimiento futbolístico, es decir, después de los 20 años.

## Resistencia general y dirigida

En esta etapa, su incremento depende en gran parte del entrenamiento, sin olvidar que el componente genético es muy importante en su rendimiento.

Son años para desarrollar la potencia aeróbica en el porcentaje posible (20-30%), sobre la base de la capacidad aeróbica lograda en edades anteriores.

La capacidad y la potencia anaeróbica lácticas pueden entrenarse aunque no se logre todavía el rendimiento de un adulto.

Con jugadores *adelantados* y *jóvenes* que superen los 15 años (niñas) y los 16 años (varones) pueden emplearse ejercicios con diferentes dosificaciones, por ejemplo:

- Carreras lentas con tareas de hasta 2 horas de duración.
- Carreras medias con tareas sobre diferentes terrenos de hasta 90 minutos.
- *Fartlek* o carreras con cambios de ritmo de hasta 60 minutos.

- Carreras intervaladas a intensidades submáximas y máximas sobre diferentes distancias.
- Carreras con obstáculos y diferentes destrezas.
- *Interval sprint*.
- Circuitos de resistencia muscular con pelota.
- Juegos reducidos de fútbol u otros deportes (1 vs. 1 a 6 vs. 6) entre 30 y 60 minutos y a diferentes intensidades entre 150 y 190 pulsaciones.
- Ejercicios técnico-tácticos a intensidades variadas.
- Natación o ciclismo (en especial para los lesionados o durante períodos de vacaciones).
- Combinación de varios ejercicios que sumen más de 60 minutos.

### Resistencia especial del fútbol

Debe estar orientada a mejorar la prestación competitiva. Puede dársele mayor importancia a partir de los 16 años con las mujeres y de los 17 años con los varones. Esto dependerá en gran forma de la capacidad técnico-táctica de los jugadores, de los niveles de resistencia y de fuerza dirigidas para soportar entrenamientos que tengan la intensidad y la continuidad adecuadas para elevar el rendimiento de esta capacidad específica. Se pueden emplear partes de partidos o partidos de alta intensidad, también las siguientes combinaciones: 1) ejercicios tácticos intensos + velocidad resistencia o fuerza especial, 2) partido + resistencia aeróbica, 3) fuerza dirigida + ejercicio táctico intenso, etc.

La duración total del entrenamiento orientado a mejorar la resistencia especial del futbolista debe ser algo inferior, igual o superior a los 60 minutos netos de un partido, de acuerdo con la mayor o menor intensidad exigida.

A partir de lo expuesto en el punto referente a las capacidades condicionales específicas del fútbol, podemos elegir los contenidos adecuados según el estado de los jugadores.

## **Velocidad general y dirigida**

Esta capacidad ya puede entrenarse con volúmenes cercanos a los de los adultos.

Además de los ejercicios de calentamiento para velocistas, carreras de velocidad y velocidad resistencia, deben tenerse muy en cuenta los orientados a la fuerza rápida y la fuerza resistente, tales como carreras forzadas, carreras en pendiente, saltos variados, juegos de velocidad, etc., por su fuerte efecto en esta capacidad.

## **Velocidad especial del fútbol**

Su entrenamiento incluye acciones propias del juego que deben realizarse a máxima velocidad.

Los valores de carga corresponden al método de repeticiones.

Duración de una sesión de velocidad: 20 a 60 minutos.

Velocidad de ejecución: máxima.

Volumen: 600 a 1200 metros aproximadamente.

Duración de los estímulos en ejercicios acíclicos y cíclicos: de 3 a 10 segundos, seguidos por pausas de 30 segundos a 2 minutos.

Series: 2 a 4 compuestas de 4 a 5 repeticiones cada una.

Pausas entre series: 4 a 8 minutos.

Frecuencia semanal de entrenamiento: durante todo el año; deben realizarse por lo menos dos sesiones semanales, pero es beneficioso incluir ejercicios de velocidad en todas las sesiones.

## **Agilidad general y dirigida**

El accionar rápido en la resolución de variados ejercicios debe mantenerse, en lo posible, a lo largo de la carrera del futbolista, ya que tiene mucha importancia en su desempeño.

## **Coordinación general y dirigida**

Continúa muy elevada la capacidad de aprendizaje motor, tanto en beneficio de la técnica del fútbol como de otros movi-

mientos provenientes de otros deportes que se emplean para resolver infinidad de situaciones dentro de un partido y en las sesiones de preparación física.

## Movilidad

En estas edades, la movilidad comienza a descender debido al crecimiento en largo de los jóvenes. Conviene incluir ejercicios para su entrenamiento después del calentamiento y al final de cada sesión.

### 4.4.2.4. Características psicológicas

Se pueden encontrar adolescentes que entrenan y compiten en forma obligada y otros que desean elevar continuamente y con entusiasmo su rendimiento multilateral.

Al superar los 18 años, es habitual que se predispongan mejor para entrenar cuando desean lograr un lugar en el profesionalismo.

El comportamiento en entrenamiento y competencia se torna más equilibrado y racional, va perdiendo su rasgo más emocional.

Continúa mejorando su inteligencia para el deporte, lo que le permite mantener su capacidad de aprendizaje motor y una alta comprensión de las actividades técnico-tácticas en entrenamientos y competencias.

El desarrollo continuo de la voluntad sobrepasando las exigencias tradicionales posibilita la superación de obstáculos tanto en la preparación como en la competencia.

El jugador óptimamente estimulado debe desarrollar este aspecto al más alto nivel en las últimas categorías *amateurs* y en el plantel profesional.

### 4.4.2.5. Carga de entrenamiento

El volumen semanal de entrenamiento que habitualmente se lleva a cabo en estas edades no es suficiente si se intentan optimizar todos los factores de rendimiento del futbolista. El aspecto técnico-táctico requiere de muchas horas para su per-

feccionamiento, a lo que debe sumarse el tiempo para desarrollar las capacidades físicas para el alto nivel. Todo déficit al respecto provocará un obstáculo para la mejor prestación competitiva de cada jugador.

En lo condicional, a partir de los 18 años, y si se ha entrenado con volúmenes e intensidades adecuadas en los años anteriores, el individuo debe apuntar a tolerar cargas de los adultos, aunque la mayoría de los futbolistas rinden mejor en fuerza máxima y resistencia anaeróbica a partir de los 20 años. Para entrenar todos los aspectos del rendimiento, el futbolista debería sumar sesiones en doble turno, ya sea en su club o en ambientes cercanos a su domicilio.

El aumento de la intensidad tanto en entrenamientos de preparación física como técnico-tácticos posibilita una fácil inserción en el plantel de primera división.

Los mejores contenidos para alcanzar un elevado rendimiento competitivo incluyen intensos ejercicios técnico-tácticos, partidos oficiales, amistosos, de práctica y torneos cortos.

Son muy importantes porque perfeccionan el funcionamiento de todos los órganos y sistemas, además de las capacidades condicionales especiales, las técnicas, las tácticas y las cualidades psicológicas del futbolista en competencia.

#### 4.4.2.6. Volúmenes de referencia de capacidades motrices para incluir en las sesiones durante el campeonato

CAPACIDAD/EDAD	17 AÑOS	18 AÑOS	19 - 20 AÑOS
COORDINACIÓN DEPORTIVA	20-30 minutos	20-30 minutos	20-30 minutos
CALENTAMIENTO VELOCIDAD	200 a 250 metros	250 a 300 metros	250 a 350 metros
SALTOS BAJOS	120 a 140 saltos	140 a 160 saltos	160 a 180 saltos
VELOCIDAD GRAL. Y DIRIGIDA	250 a 300 metros	250 a 350 metros	300 a 400 metros
VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA	1000 a 1400 metros	1200 a 1600 metros	1500 a 2000 metros
FUERZA RÁPIDA DIRIGIDA	saltos: 70 a 80 carreras: 200 a 300 metros	saltos: 80 a 90 carreras: 250 a 350 metros	saltos: 90 a 100 carreras: 350 a 500 metros
FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA	saltos: 110 a 130 carreras: 600 a 800 metros	saltos: 130 a 150 carreras: 800 a 1000 metros	saltos: 150 a 170 carreras: 900 a 1200 metros
FUERZA MÁXIMA GENERAL Y DIRIGIDA	5-8 x 60-90% PCI 3 a 5 series x ej.	5-8 x 80-100% PCI 3 a 5 series x ej.	5-8 x 90-110% PCI 3 a 5 series x ej.
FUERZA ESPECIAL	12 a 16 series de 15 a 20 segundos	15 a 20 series de 15 a 20 segundos	18 a 24 series de 15 a 20 segundos
RESISTENCIA MEDIA Y ALTA DIRIGIDA	carreras c/c o c/ tareas o intervaladas: 35-40 minutos juegos: más de 30 minutos	carreras c/c o c/ tareas o intervaladas: 35-45 minutos juegos: más de 30 minutos	carreras c/c o c/ tareas o intervaladas: 35-45 minutos juegos: más de 30 minutos
RESISTENCIA BAJA GENERAL	15 a 60 minutos	15 a 60 minutos	15 a 60 minutos
MOVILIDAD GENERAL Y DIRIGIDA	10 a 30 minutos	10 a 30 minutos	10 a 30 minutos

#### Aclaración

En caso de combinar entrenamientos de diferentes capacidades, pueden reducirse algo los volúmenes de cada una; por ejemplo, fuerza rápida + velocidad, o fuerza rápida resistencia + resistencia media, fuerza rápida + fuerza máxima, etc.

El peso corporal ideal (PCI) se refiere a relaciones óptimas entre peso y talla que está citado en el punto de la fuerza general y dirigida al fútbol.

#### 4.5. RENDIMIENTOS CONDICIONALES MÍNIMOS

Los rendimientos condicionales de los mejores jugadores del mundo sirven de referencia para alcanzar y superar. Es necesario conocer que el logro de estos va a depender del talento heredado, de la calidad del entrenamiento y de la voluntad para alcanzarlos. Para cada capacidad se obtienen datos a través de diferentes pruebas. Muchos jugadores los han logrado con entrenamientos normales porque la naturaleza los beneficia. Otros, en cambio, deben ser muy perseverantes y voluntariosos para conseguirlos mediante una preparación física sistematizada a largo plazo con más sesiones que aquellos. Así y todo, muchos no podrán lograrlo ya que su potencial no les posibilitará la evolución necesaria.

Es muy importante tener en cuenta que varios talentos del fútbol logran óptimos rendimientos condicionales generales y dirigidos alrededor de los 20 años. Algunos los alcanzan antes, pero eso no significa que ya pueden demostrar un elevado rendimiento competitivo. Sobre esta base podrá sustentarse el perfeccionamiento de las cualidades físicas específicas, las técnicas, las tácticas, las psicológicas y la experiencia competitiva que les permitirá evolucionar en el deporte.

##### 4.5.1. Rendimientos condicionales mínimos para el alto nivel

###### 4.5.1.1. Pruebas de resistencia

###### Prueba de 1000 metros continuos en ida y vuelta

Se recorren en ida y vuelta en forma continua distancias de 20 a 50 metros de la siguiente manera hasta completar 1000 m:  $(10 \times 20 \text{ m}) + (10 \times 30 \text{ m}) + (10 \times 40 \text{ m}) + (2 \times 50 \text{ m}) = 1000 \text{ metros}$ .

Es una prueba muy sencilla de organizar ya que solo se necesita un espacio de 50 metros de largo y su duración es de aproximadamente 4 a 5 minutos.

Mediocampistas (son los que deben tener el mejor rendimiento en resistencia)

1000 m en pista	1000 m ida y vuelta	YO YO test	Edad
3'00"	3'45"	18	19
3'05"	3'50"	17	18
3'10"	3'55"	16.5	17
3'15"	4'00"	16	16
3'20"	4'05"	15.5	15
3'25"	4'10"	15	14

#### 4.5.1.2. Pruebas de fuerza rápida de piernas

Edad	CMJ (salto en altura con contramovimiento)	Quíntuple salto en largo de parado
19-21	45 cm	13.00 metros
18	42 cm	12.70 metros
17	40 cm	12.40 metros
16	38 cm	12.10 metros
15	36 cm	11.80 metros
14	34 cm	11.50 metros

#### 4.5.1.3. Test de velocidad de carrera

##### Carrera de 30 metros con partida detenida

Edad	Toma electrónica	Toma manual
19-21	4"50	4"35
18	4"50	4"35
17	4"60	4"45
16	4"70	4"55
15	4"80	4"65
14	4"90	4"75



#### 4.5.1.4. Pruebas de fuerza máxima relativa

	Sentadilla profunda	Press en banco plano	Flexiones en barra alta	Extensiones en paralelas
19-21 años	3 x 120% p.c.i.	3 x 90% p.c.i.	16 rep. máx.	16 rep. máx.
18 años	3 x 110% p.c.i.	3 x 80% p.c.i.	14 rep. máx.	14 rep. máx.
17 años	3 x 100% p.c.i.	3 x 70% p.c.i.	12 rep. máx.	12 rep. máx.
16 años	6 x 60% p.c.i.	6 x 45% p.c.i.	10 rep. máx.	10 rep. máx.
15 años	6 x 50% p.c.i.	6 x 35% p.c.i.	8 rep. máx.	8 rep. máx.
14 años	6 x 40% p.c.i.	6 x 30% p.c.i.	6 rep. máx.	6 rep. máx.

Peñ peso corporal ideal con respecto a la talla.

### Conclusión

El entrenamiento físico de un futbolista debe orientarse a alcanzar, según su edad, por lo menos los rendimientos mínimos planteados para cada capacidad.

A partir de estos deben elegirse ejercicios, métodos y formas de organización para aprovechar el tiempo que se dispone para tales tareas y dirigirse con precisión a los objetivos deseados.

Se alcanzan altos rendimientos físicos después de 10 años de preparación.

Tienen mayores posibilidades de lograrlos quienes disponen de lo siguiente:

1. Talento, caracterizado por la predisposición genética y la mejora constante del rendimiento, siendo este superior al de la mayoría.
2. Carácter ambicioso y desafiante. Siempre demuestra aspiración, predisposición y voluntad para realizar esfuerzos cada vez más altos.
3. Buen medio ambiente que lo rodea. Familia, amigos, compañeros, dirigentes, allegados y entrenadores colaboran en su predisposición para entrenar y en desarrollar una férrea decisión para evolucionar.
4. Calidad del entrenamiento. Este debe tener una adecuada orientación para lograr los efectos deseados.

El libro trata de brindar aportes que beneficien este último punto.

#### 4.6. PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LA JUVENTUD

La planificación debe ser sencilla para que pueda llevarse a cabo sin complicaciones. Es mejor incluir un elevado número de ejercicios que en lo posible estimulen a más de una capacidad.

Conviene utilizar un modelo que permita, a lo largo del año, desarrollar las capacidades del rendimiento sin perder el nivel en ninguna.

La preparación física durante la juventud debe estar orientada a formar la base condicional y coordinativa que necesita un futbolista para alcanzar el alto nivel competitivo después de los 21 años. El rendimiento de cada futbolista va evolucionando producto de su constante preparación; pero, al mismo tiempo, se considera que el proceso de maduración general determina fuertes evoluciones tanto en divisiones *amateurs* como en el profesionalismo.

La planificación debe tener en cuenta las horas semanales de preparación física, los años de entrenamiento, la sensibilidad, el sexo y el nivel de rendimiento, así como también la metodología para desarrollar cada capacidad de acuerdo con la edad cronológica y biológica.

A través de esta, se intentará obtener un futbolista predisuesto al esfuerzo, coordinado, ágil, veloz, explosivo, resistente y fuerte. Para lograrlo, la preparación debe tener una precisa dirección a lo largo de la infancia y de la juventud hacia el alto nivel futbolístico.

La competencia semanal debe ser considerada como una sesión de importante efecto complejo de preparación. Mientras duran el torneo y el ciclo escolar, es difícil modificar el volumen de trabajo. Se hace posible en semanas de vacaciones escolares cuando se realiza la pretemporada.

La forma deportiva se va desarrollando sobre todo en aquellos jugadores que compiten con frecuencia. De allí la necesidad

de que todos los integrantes del plantel tengan oportunidad de jugar varios partidos consecutivos.

#### 4.6.1. Particularidades de nuestros futbolistas

Es evidente que la mayoría de nuestros futbolistas mantienen la motivación e intensidad durante la sesión cuando las tareas son variadas, entretenidas y con un particular tinte futbolístico. Es decir que disfrutan con juegos, actividades con la pelota y ejercicios sin balón cuando estos son de corta y media duración pero sus movimientos y exigencias de carga tienen relación con acciones del partido. Además, debemos incluir juegos de fútbol en libertad, como aquellos que décadas atrás eran disfrutados en los potreros.

Es decir que sus gustos coinciden con las tareas que estimulan las capacidades neuromusculares y cardiopulmonares, tan importantes en el rendimiento competitivo del futbolista.

#### 4.6.2. Evolución del volumen de entrenamiento semanal según la edad

Teniendo en cuenta que en la etapa juvenil la elevación de la carga se realiza sobre todo a través del volumen, debemos planificar para cada categoría:

1. Número de competencias al año.
2. Número de sesiones semanales.
3. Horas de entrenamiento semanal.
4. Magnitudes que se buscan alcanzar en el año.
5. Número de repeticiones de los diferentes ejercicios.

A continuación se detalla la elevación de las horas de entrenamiento total a partir de la infancia.

#### 4.6.3. Tiempos de entrenamiento por día y por semana

Una referencia sencilla es completar semanalmente entre 12 y 15 horas de entrenamiento (técnico-táctico-físico) con las categorías juveniles superiores, es decir entre los 17 y los 21 años. Conviene agregar horas cuando ese tiempo no resulte suficiente para alcanzar objetivos en alguno de los factores del rendimiento.

EDAD	6 - 7	8 - 10	11 - 13	14 - 15	16 - 18	19 - 21
TOTAL HORAS POR SEMANA	3 h	4 h 30 min	6 h	8 - 9 h	10 - 14 h	14 - 18 h
HORAS DE PF	1 h 30 min	2 h	2 h 30 min	3 h a 3 h 30 min	4 a 5 h	5 a 6 h
HORAS DE PTT	1 h 30 min	2 h 30 min	3 h 30 min	5 h a 5 h 30 min	6 a 9 h	10 a 12 h
N.º DE SESIONES POR SEMANA	2 - 3	3	4	4 - 5	6 - 7	7 - 8
TIEMPO POR DÍA	1 h 30 min	1 h 30 min	2 h	2 h	2 - 3 h	2 - 4 h

#### 4.6.4. Organización del entrenamiento

Adoptaremos un formato de preparación física organizado en ciclos:

1) unidad de entrenamiento, 2) semana, 3) mes, 4) semestre o año.

##### 4.6.4.1. Unidad de entrenamiento

La sesión debe incluir ejercicios orientados a la estimulación de cada aspecto del rendimiento. Algunas actividades, como los juegos de fútbol, estimulan varios componentes pero no son suficientes para el adecuado desarrollo de cada uno.

Los ejercicios deben garantizar motivación, intensidad, dinamismo, aprendizaje, reflexión constante, interrelación, emoción, disciplina, esfuerzo, entretenimiento y aprovechamiento del tiempo desde el inicio.

Esto puede lograrse a través de una buena organización de tareas que se sucedan sin perder tiempo.

##### Preparación de la unidad

- La inclusión diaria de juegos, sobre todo al principio de la sesión, asegura empezar con elevado estado de ánimo, frescura, intensidad y precisión técnica, además de colaborar para evitar la deserción en el deporte juvenil.
- Antes de empezar el entrenamiento, es importante seleccionar los ejercicios, ordenarlos, demarcar el espacio

y distribuir los implementos que se utilizarán para no detener la dinámica de la sesión.

- Tratar de que las sesiones sean entretenidas, poco repetidas y que generen efecto desde el inicio. Por esto, en el calentamiento, se incluyen ejercicios dinámicos y variados como juegos, ejercicios técnicos, de coordinación general o de velocidad.
- La primera capacidad entrenada en cada sesión debe servir como preparación para la segunda. Debido a la cantidad de aspectos que se deben perfeccionar en la sesión, cuando se pueda hay que incluir acciones que estimulen varias capacidades a la vez. Por ejemplo, en el entrenamiento de la velocidad, se deben tener en cuenta ejercicios de fuerza rápida; en el de resistencia, intercalar acciones veloces y explosivas; y en una sesión de coordinación, si las pausas son incompletas, se estimula la resistencia, etc.
- Es importante la combinación de objetivos y métodos que produzcan efectos acumulativos de entrenamiento.
- Es imprescindible aprovechar al máximo los minutos de entrenamiento en un deporte que debe darle importancia a tantos aspectos. Los ejercicios deben contribuir a formar un futbolista técnicamente preciso, inteligente, veloz, potente, ágil y dinámico como exigirá el futuro.
- Semana tras semana, es conveniente ir cambiando los ejercicios correspondientes a una capacidad. Se busca de esa forma no detener el desarrollo coordinativo.

La planificación del entrenamiento de un futbolista debe tener en cuenta que este deportista disfruta sobre todo al participar en juegos de fútbol, ejercicios técnico-tácticos, como así también de ejercicios rápidos, de corta duración, cambiantes y renovados. Casualmente, son los medios que mejores efectos transfieren a la competencia, por eso deben ser incluidos en cada sesión.

### Parte inicial

Puede durar entre 5 y 15 minutos. Se la utiliza para conversar brevemente sobre aspectos que sirven a la educación del

futuro profesional. Por ejemplo, temas de salud, de actualidad, de preparación deportiva, de partidos pasados y futuros, de disciplina, de moral, etc.

## Calentamiento

Es importante que provoque alegría, atención y dificultad coordinativa para edificar una sesión exigente desde el principio. La iniciación a través de juegos deportivos, de persecución, de ejercicios para entrenar la técnica, la táctica, la velocidad, la agilidad o la fuerza rápida, entre otros, elevan las actividades nerviosa, mental, cardiorrespiratoria y muscular. Esto servirá de trabajo previo a ejercicios intensos destinados a entrenar fuerza, velocidad, agilidad, resistencia, técnica, táctica, etc.

Se extiende entre 10 y 30 minutos con tareas que, desde el comienzo, deben tener efecto positivo en la preparación de un futbolista. Es muy importante aprovechar este tiempo utilizando ejercicios que estimulen una o más capacidades, ya sean condicionales, coordinativas o técnico-tácticas.

## Parte principal

Su duración se extiende aproximadamente entre 1 y 2 horas.

En esta se incluyen los movimientos más complejos e intensos de la práctica. La componen ejercicios de preparación física y del área técnico-táctica que también pueden provocar efectos sobre el aspecto condicional.

El orden para entrenar la técnica, la táctica o la condición se debe adaptar a las posibilidades de organización de la sesión. A veces, para obtener mejores resultados, conviene incluir juegos, ejercicios técnicos y tácticos de mayor dificultad al principio de esta parte o desde el calentamiento. Dichas actividades son planificadas y conducidas por el técnico.

La exigencia sobre los aspectos psicológico, intelectual, coordinativo y condicional debe ser lo más elevada posible de acuerdo con las posibilidades de los jugadores.

## Parte final

Dura entre 5 y 10 minutos.

La aprovechamos para comentar diferentes aspectos y para estirar los segmentos musculares.

## Combinación y sucesión de capacidades para aumentar el efecto

Como todas las capacidades condicionales, deben entrenarse varias veces a la semana. Para economizar tiempo y ganar efecto, es necesario incluirlas de manera sucesiva o combinada en la misma sesión.

## Efecto potenciado del entrenamiento

Se produce al entrenar capacidades en forma sucesiva para aumentar el efecto de alguna de ellas y sobre los sistemas funcionales exigidos. Por ejemplo: 1) coordinación atlética + fuerza rápida + fuerza máxima = mejor fuerza rápida; 2) coordinación gimnástica + velocidad = mejor velocidad; 3) fuerza rápida general + fuerza resistencia dirigida = mejor fuerza resistencia dirigida; 4) fuerza máxima + fuerza especial = beneficia a la fuerza especial; 5) resistencia aeróbica + fuerza resistencia orientada = mejor resistencia aeróbica-anaeróbica; 6) resistencia especial + velocidad resistencia = mejor resistencia especial; 7) resistencia especial + resistencia aeróbica = mejor resistencia especial; 8) velocidad + fuerza rápida de piernas = mejor fuerza de aceleración; 9) fuerza rápida + fuerza resistencia de carrera = mejor fuerza resistencia de carrera; 10) velocidad resistencia + resistencia aeróbica = mejor resistencia aeróbica; 11) técnica + velocidad + resistencia de juego = mejor resistencia de juego; 12) fuerza especial + resistencia de juego = mejor resistencia de juego; 13) fuerza en complejo + resistencia de juego = mejor resistencia de juego, etc.

## Entrenamiento en complejo

Se lo denomina así cuando en un solo ejercicio se estimulan varias capacidades para mejorar el rendimiento competitivo, por ejemplo, un ejercicio táctico de alta intensidad y duradero en situaciones competitivas requiere de elevadas expresiones

técnico-tácticas, velocidad especial, fuerza especial, resistencia especial y cualidades volitivas.

Si aplicamos el término "en complejo" a la preparación condicional del futbolista, por ejemplo, se pueden ejecutar ejercicios intensos en arena exigiendo agilidad, fuerza, velocidad y resistencia; o en pendientes con pesos extras o sin ellos buscando elevadas expresiones de fuerza, fuerza resistencia y resistencia aeróbica anaeróbica. Se deben emplear ambas variantes en la pretemporada como paso previo a entrenar la fuerza especial y la resistencia especial. En el entrenamiento de fuerza y de resistencia, también pueden buscarse alternativas, como ejercicios de fuerza que exijan sucesivamente a la fuerza rápida, a la fuerza máxima y a la fuerza resistencia de un grupo muscular.

#### 4.6.4.2. Semana de entrenamiento

Sus características y duración se determinan de acuerdo con el momento del año y el día de la semana que se disputa el partido. En el fútbol, por lo general, se compite cada fin de semana, salvo cuando se programan partidos a mitad de esta.

Para planificar en el fútbol, debemos adaptarnos a las variaciones del calendario competitivo. Como punto importante, hay que preocuparse por llevar a cabo los entrenamientos que se han programado para esa semana aunque se los cambie de día. Se deben distribuir las capacidades de acuerdo con el día de partido. No se considera al primer entrenamiento semanal como otro día de recuperación sino de preparación.

En la parte práctica, se detallan 1.<sup>er</sup>, 2.<sup>o</sup>, y 4.<sup>o</sup> día de entrenamiento porque contienen partes de preparación física. El 3.<sup>er</sup> día no se detalla ya que está compuesto solo por contenidos técnico-tácticos planeados por el director técnico. De todas maneras, es solo un tipo de propuesta que produjo buenos resultados a largo plazo, pero, por supuesto, es modificable.

Empleando diferentes tipos de cargas en cada día se busca la adaptación de toda la personalidad al entrenamiento.

Es conveniente incluir casi diariamente ejercicios técnicos, juegos, acciones veloces, ejercicios de agilidad y de fuerza rápida debido a los necesarios efectos que producen.



## Carga semanal

La elevación de la carga semanal se produce cada año a través del aumento de las horas de preparación y de la intensidad en los métodos. Se alcanzan volúmenes e intensidades máximas entre los 19 y los 21 años.

**Aumento del volumen:** se da mediante la elevación del tiempo de entrenamiento semanal.

**Aumento de la intensidad:** ocurre a través de la inclusión de ejercicios de fuerza con pesos crecientes y de contenidos que estimulen en gran forma tanto a la resistencia alta, la velocidad, la fuerza rápida dirigida y la velocidad resistencia como a la fuerza rápida resistencia con producción de lactato.

**Volumen total semanal:** se calcula sumando el tiempo de preparación y competencia semanal. Pueden sumar 10 horas a los 14 años para llegar a las 15-18 horas semanales a los 19 y 20 años. Esta cantidad de horas del final de la juventud exigirá sesiones en doble turno.

## Doble turno

Se utiliza para desarrollar el potencial multilateral de un deportista. Para estos casos, se propone realizar más de una sesión en algunos días de la semana, sobre todo para futbolistas a partir de los 16-17 años. Cuando las pruebas físicas o antropométricas denuncian déficits en algunos jugadores, se agregan sesiones que se llevarán a cabo antes o después del entrenamiento, o también en otro turno. Esto último es más beneficioso ya que el jugador cumple su segunda sesión diaria después de descansar varias horas.

Las sesiones extras pueden realizarse en el club o en lugares cercanos al domicilio del jugador a través de planes individuales. Por ejemplo, cuando un jugador asiste al gimnasio del barrio a realizar tareas de potenciación muscular o agilidad, en un parque para mejorar su resistencia o velocidad, etc.

## Ejemplo de distribución semanal de los objetivos

OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Coordinación	x						-----
Velocidad	x	x		x	x		-----
Fuerza rápida				x			-----
Fuerza general	x		x				-----
Resistencia media y alta	x	x	x	x			-----
Velocidad - Resistencia		x					-----
Técnica y táctica	x	x	x	x	x		-----
Partido						x	-----

La participación en juegos de fútbol o ejercicios tácticos dinámicos provoca efectos positivos sobre los aspectos técnico, táctico, físico y mental. Por lo tanto, se incluyen diariamente sobre diferentes dimensiones de campo y variado número de jugadores con una duración de al menos 30 minutos por sesión.

Y apuntando al desarrollo de capacidades de velocidad, explosividad y agilidad del futbolista, **todos los días** se proponen ejercicios generales o especiales con esa orientación aunque sea en los calentamientos.

### 4.6.4.3. Mes de entrenamiento

Se extiende de 4 a 5 semanas, repartiendo objetivos, ejercicios y partidos en cada una de estas. Tienen mucha importancia los ciclos enfocados a la preparación que incluyen un partido en cada fin de semana.

Las semanas de pretemporada tienen su organización apuntando a determinadas capacidades con sus ejercicios respectivos.

### Pretemporada

Durante la pretemporada, el entrenamiento condicional se basa en ejercicios y métodos para entrenar, sobre todo: re-

sistencia aeróbica-anaeróbica general y dirigida, velocidad resistencia general y dirigida, fuerza general y fuerza resistencia dirigida, sin dejar de incluir acciones veloces en diferentes momentos de las sesiones. Se organizan ciclos de 3 días, cada uno de los cuales incluye diferentes objetivos de entrenamiento. Cuando es posible, se eligen lugares y ejercicios diferentes a los utilizados durante la temporada competitiva. En todos los días se realizan ejercicios físicos, técnicos, tácticos y juegos o partidos.

La alta exigencia tiene como uno de los objetivos principales hacer pasar a los jugadores por experiencias difíciles en lo físico y volitivo que les permitirá en el futuro superar momentos y tareas complicadas durante el profesionalismo.

### Temporada competitiva

Las semanas que comprenden el torneo tienen otras características pero siempre apuntan a continuar la mejoría del rendimiento condicional, técnico-táctico y mental. Los rendimientos para cada edad o categoría deben ir alcanzándose pacientemente hacia fin de año.

Se propone ir elevando tanto el volumen como la intensidad de los trabajos a medida que los jugadores crecen en edad y tolerancia a la carga.

Para aumentar el volumen, se agrega alguna repetición o serie, o una segunda sesión en el día. Para aumentar la intensidad, se incrementa la velocidad de ejecución o el peso extra, o se reduce la pausa entre repeticiones o series.

En la planificación de cada mes, se renueva la mayoría de los ejercicios para mantener la motivación, la intensidad y el efecto coordinativo en cada momento del entrenamiento.

A continuación se comentan los ejercicios que se usan en cada capacidad motora:

- Coordinación gimnástica: series de ejercicios de gimnasia artística sobre el suelo y aparatos.
- Coordinación multideportiva: juegos y ejercicios de rugby, handball, fútbol, etc.

- Coordinación atlética: ejercicios de carreras de velocidad, saltos y lanzamientos.
- Calentamiento: se usan ejercicios variados con estimulación coordinativa provenientes de diferentes deportes.
- Coordinación futbolística: ejercicios usando varias destrezas con la pelota.
- Velocidad sin la pelota: ejercicios generales y carreras sobre diferentes distancias.
- Velocidad con pelota: acciones variadas y carreras veloces empleando la pelota.
- Resistencia con juegos chicos: 3 vs. 3 y 4 vs. 4 en terrenos proporcionales a 100 m x 70 m. Es decir, 3 vs. 3 en 30 x 15 a 20 m y 4 vs. 4 en 40 x 20 a 25 m. Pueden tener más intensidad que los juegos grandes.
- Resistencia con juegos grandes: 5 vs. 5 a 9 vs. 9 en campos proporcionales a 100 m x 70 m, correspondiendo 50 x 30 m al 5 vs. 5 hasta 90 x 70 m en el 9 vs. 9 con arqueros o sin ellos.
- Resistencia aeróbica-anaeróbica general y dirigida: carreras de submáxima y máxima intensidad.
- Fuerza general: circuitos que incluyen ejercicios de tren superior, central e inferior, combinando pesos livianos y pesados.
- Fuerza resistencia dirigida: ejercicios de carreras y saltos de 15 a 30 segundos de duración con pausas de 30 a 90 segundos.
- Fuerza rápida dirigida: ejercicios veloces de carreras cortas y saltos con cargas o sin ellas que no superen los 10 segundos, seguidos de pausas de 45 a 60 segundos.
- Fuerza especial: circuitos de acciones veloces y ágiles con cargas livianas o sin ellas de hasta 15 segundos de trabajo por 30 a 45 segundos de pausa.

El ciclo mensual concluye con una o dos semanas de menor volumen e intensidad para recuperarse de la fatiga acumulada. A tal fin, no se incluyen sesiones de fuerza ni de velocidad resistencia. Los ejercicios de resistencia se limitan a juegos.

Ocasionalmente, los equipos pueden participar en torneos con partidos muy frecuentes, durante los cuales ocupan un lugar importante las medidas de recuperación.

## Vacaciones

Durante el período poscompetitivo es conveniente realizar actividades de fuerza y resistencia sin acumular fatiga.

### 4.6.4.4. Objetivos de entrenamiento por día según categoría

#### Semanas de pretemporada

##### Categorías inferiores - 14 a 16 años

CICLO DE 3 DÍAS	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍAS 4-5-6
<b>PRIMER TURNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento con ejercicios de carrera</li> <li>- Resistencia baja y media</li> <li>- Movilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento con ejercicios de velocidad</li> <li>- Fuerza-res. gral.</li> <li>- Velocidad-resistencia dirigida</li> <li>- Movilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento con ejercicios de saltabilidad</li> <li>- Fza. adap. gral.</li> <li>- Fza. rápida dirigida</li> <li>- Movilidad</li> </ul>	- Se repite el ciclo de 3 días
<b>SEGUNDO TURNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica</li> <li>- Táctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica</li> <li>- Táctica</li> </ul>	- Partido	

#### Semanas de temporada

##### Categorías inferiores - 14 a 16 años

SEMANA	MES COMPETITIVO			
	1.ª	2.ª	3.ª	4.ª
<b>DÍA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación gimnástica</li> <li>- Vel. sin pelota</li> <li>- Resistencia con juegos chicos</li> <li>- Técnica</li> <li>- Fuerza gral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación multideportiva</li> <li>- Veloc. con pelota</li> <li>- Resistencia con juegos chicos</li> <li>- Técnica</li> <li>- Fuerza gral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación atlética</li> <li>- Veloc. sin pelota</li> <li>- Resistencia con juegos chicos</li> <li>- Técnica</li> <li>- Fuerza gral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación futbolística</li> <li>- Resistencia con juegos chicos</li> <li>- Técnica</li> </ul>

<b>DÍA 2</b>	- Técnica - Resistencia media con juegos grandes y carreras	- Calentamiento velocidad - Resistencia con juegos grandes - Técnica - Fuerza - Resistencia dirigida	- Calentamiento velocidad - Resistencia con juegos grandes - Técnica - Fuerza especial	- Veloc. con pelota - Fza. rápida dirigida - Resistencia con juegos grandes - Técnica
<b>DÍA 3</b>	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol
<b>DÍA 4</b>	- Calentamiento con juegos - Veloc. con pelota - Fuerza rápida general - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. sin pelota - Fuerza rápida general - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. con pelota - Fuerza rápida general - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. sin pelota - Técnica - táctica
<b>DÍA 5</b>	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica
<b>DÍA 6</b>	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato
<b>DÍA 7</b>	- Descanso	- Descanso	- Descanso	- Descanso

## Semanas de pretemporada

### Categorías superiores - 17 a 21 años

<b>CICLO DE 3 DÍAS</b>	<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍAS 4-5-6</b>
<b>PRIMER TURNO</b>	- Calentamiento con ejercicios de carrera - Resistencia media y alta - Movilidad	- Calentamiento con ejercicios de velocidad - Fuerza res. gral. - Velocidad resistencia dirigida - Movilidad	- Calentamiento con ejercicios de saltabilidad - Fza. máx. gral. - Fza. resistencia dirigida - Movilidad	- Se repite el ciclo de 3 días
<b>SEGUNDO TURNO</b>	- Técnica - Táctica	- Técnica - Táctica	Partido	

## Semanas de Temporada

### Categorías superiores - 17 a 21 años

SEMANA	MES COMPETITIVO			
	1. <sup>o</sup>	2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>
DÍA 1	- Coordinación gimnástica - Veloc. sin pelota - Resistencia con juegos chicos - Técnica - Fuerza gral.	- Coordinación multideportiva - Veloc. con pelota - Resistencia con juegos chicos - Técnica - Fuerza gral.	- Coordinación atlética - Veloc. sin pelota - Resistencia con juegos chicos - Técnica - Fuerza gral.	- Coordinación futbolística - Resistencia con juegos chicos - Técnica
DÍA 2	- Técnica - Resistencia media y alta con juegos grandes y carreras	- Calentamiento velocidad - Resistencia con juegos grandes - Técnica - Fza. rápida resistencia dirigida	- Calentamiento velocidad - Resistencia con juegos grandes - Técnica - Fza. especial	- Veloc. con pelota - Fza. rápida dirigida - Resistencia con juegos grandes - Técnica
DÍA 3	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol	- Práctica de fútbol
DÍA 4	- Calentamiento con juegos - Veloc. con pelota - Fza. rápida gral. - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. sin pelota - Fza. rápida gral. - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. con pelota - Fza. rápida gral. - Técnica - táctica	- Calentamiento con juegos - Veloc. sin pelota - Técnica - táctica
DÍA 5	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica	- Calentamiento con juegos - Velocidad - Táctica
DÍA 6	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato	- Partido de campeonato
DÍA 7	- Descanso	- Descanso	- Descanso	- Descanso

### Alternativas de programación mensual

Este modelo también permite repetir modelos de semanas para reforzar algún objetivo, o combinarlos de acuerdo con el gusto y la conveniencia organizativa. Se observa que el efec-

to se va consolidando con los meses debido a la estimulación diaria de varias cualidades que acompañan al crecimiento y la maduración del joven.

### Ciclo anual

Son ciclos de varios meses intercalados por períodos de vacaciones estivales, invernales o por alguna pausa competitiva.

Cabe aclarar que la preparación en etapa juvenil debe utilizarse para desarrollar y consolidar las bases y así poder lograr una alta capacidad competitiva a partir de los 21 años. Por eso es importante durante el año llevar a cabo ejercicios con diferentes características de carga, los cuales permitan al joven jugador aprender y adaptarse a ellas en forma progresiva.

### Valor de la competencia

Competir es importante porque estimula la capacidad competitiva y los aspectos del rendimiento en forma multilateral, aunque no optimiza ningún aspecto en particular. Para lograr esto último, debemos organizar el entrenamiento semanal dosificando cada aspecto en su justa medida. El jugador debe arribar al profesionalismo con adecuada capacidad competitiva y con todos los aspectos en óptimo nivel. Por esto es muy importante que todos los jugadores del plantel entrenen y compitan. No debe haber equipos en los que los titulares son siempre los mismos, porque se les están negando los efectos de la competencia a todos aquellos jugadores que no participan.

También debe destacarse que no se llega al mayor nivel por el hecho de disputar muchos partidos al año o por ganar más campeonatos en las categorías juveniles. Se transforma en gran jugador profesional aquel talentoso que fue sometido semanalmente a importantes sesiones de entrenamiento y participó de un número de competencias que le permitieron realizar una adecuada experiencia competitiva en más de un puesto. De esa manera, llegará a los 21 años en mejores condiciones multilaterales.

Un buen nivel de forma deportiva para competir se desarrolla y sostiene sobre todo mediante la participación frecuente en una serie de partidos de campeonato o torneos cortos.



## Ciclo plurianual

En el gráfico que representa los tiempos de entrenamiento por edad, puede verse cómo aumenta el volumen de trabajo año a año. Un buen futbolista se forma cuando el proceso de entrenamiento y competencia es sistemático y continuo. La calidad de este será determinante en el nivel del futbolista cuando transite por la adultez, etapa en la que se deben alcanzar los mejores rendimientos futbolísticos.

Una guía sencilla es el manejo del volumen semanal y del porcentaje de tiempo para cada objetivo de preparación. Por ejemplo, la carga horaria puede ser de 10 horas por semana a los 14 años para llegar a 15-18 horas a los 19-21 años. Y el porcentaje de preparación física general aproximado puede ser del 30% por semana sin incluir los juegos y otros ejercicios técnico-tácticos que también pueden influir en el desarrollo de capacidades como la agilidad, la resistencia y la velocidad.

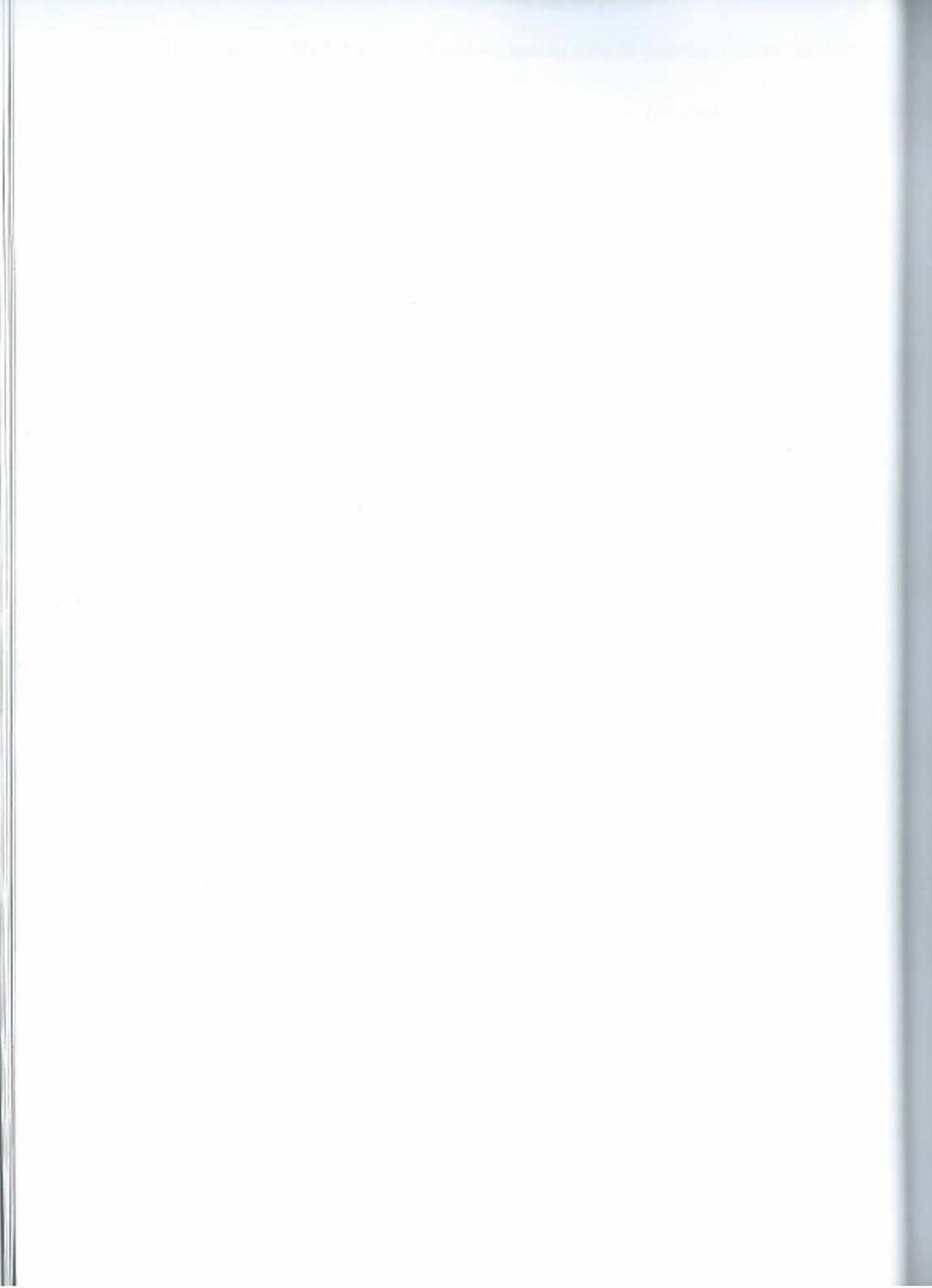
La elevación de la carga en la juventud se basa en el aumento del volumen de tiempo de entrenamiento de las diferentes capacidades. Pero se aclara que, a partir de los 18 años, también la intensidad se incrementa a través de competencias más importantes y de ejercicios para la fuerza máxima y explosiva, la resistencia a la fuerza rápida y la velocidad resistencia con creciente producción de ácido láctico.

## BIBLIOGRAFÍA

- Borzi, C.:** *Fútbol infantil*, Editorial Stadium, Bs. As., 1999.
- Borzi, C.:** Apunte de planificación del entrenamiento, Instituto Superior de Deportes, Buenos Aires, 2005.
- Forteza De La Rosa, A.:** *Teoría del entrenamiento deportivo*, Instituto Superior de la Cultura Física, La Habana, 1986.
- González, A.:** *La preparación física en el fútbol*, Editorial Trillas, México DF, 2002.
- Hahn, E.:** *Entrenamiento con niños*, Editorial Martinez Roca, Barcelona, 1988.
- Harre, D.:** *Teoría del entrenamiento deportivo*, Editorial Stadium, Bs. As. 1999.

- Kraemer - Häkkinen:** *Entrenamiento de la fuerza*, Editorial Hispano Europea, Barcelona, 2006.
- Kuznetzov, V. V.:** *Preparación de fuerzas en los deportistas de las categorías superiores*, Editorial Orbe, La Habana, 1981.
- Manno, R.:** *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 1991.
- Platonov, V.:** *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 1993.
- Weineck, J.:** *Optimales fussballtraining*, Band 43, Perimed Medizinische Verlag, Nurnberg, 1988.
- Martin - Nicolaus - Ostrowski - Rost:** *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2004.

# PARTE PRÁCTICA



## INTRODUCCIÓN

En esta parte práctica, se exponen entre 10 y 12 sesiones organizadas para cada edad.

Estas corresponden a lo siguiente:

- 1) Pretemporada: un ciclo de 3 días que puede repetirse de 4 a 5 veces con ligeras modificaciones en su volumen y ejercitaciones.
- 2) Temporada competitiva: dos modelos de semanas, entre las cuatro que se exponen en el cuadro mensual de las páginas 63 y 64, que incluyen los 1.<sup>os</sup>, 2.<sup>os</sup> y 4.<sup>os</sup> días de entrenamiento. El 3.<sup>er</sup> día, que no se presenta, está a cargo del director técnico y, por lo general, no contempla tareas de preparación física. En el 5.<sup>o</sup> día, pueden utilizarse reducidos volúmenes de algunos ejercicios de preparación física empleados en otras sesiones de velocidad y movilidad.
- 3) Planes de calentamientos prepartido: se incluye un ejemplo para cada categoría.
- 4) Planes de fuerza general: se agregan en las tres categorías superiores.
- 5) Planes de movilidad: se proponen siete modelos de sesiones.

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

### DÍA 1

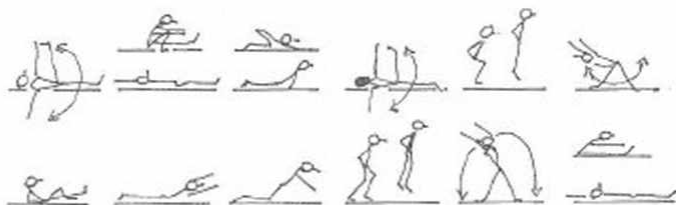
5 min trote

CALENTAMIENTO

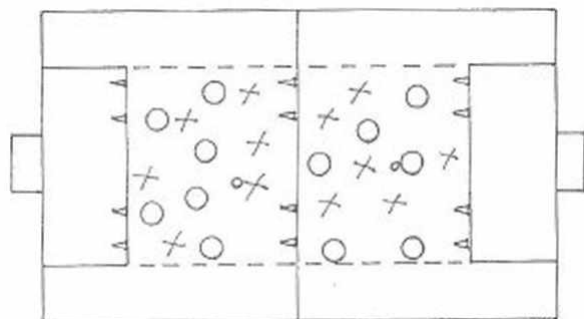


5 min trote

RESISTENCIA MEDIA



5 min trote



Tiempo	Explicación	Dosificación
10 min	<b>Calentamiento</b> Trote Ejercicios gimnásticos	5 min 2 x 5 repeticiones de cada uno
75 min	<b>Resistencia media</b> Trote Circuito de 10 estaciones  Trote Sprints de 10 m en subida  6 ejercicios con pelota en postas de 4 jugadores – Distancia: 15 m 2 Juegos 6 vs. 6 – 4 equipos – A 3 toques – Gol: pasar con pelota dominada por el arco	5 min 2 rondas de 20 min x ejercicio 5 min 6 x 2 min x ejercicio  3 partidos de 8 min Pausa: 2 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

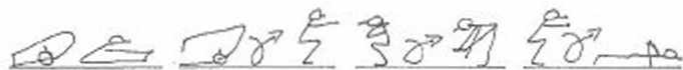
# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

### DÍA 1

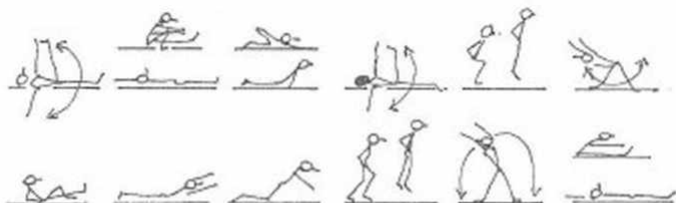
5 min trote

CALENTAMIENTO

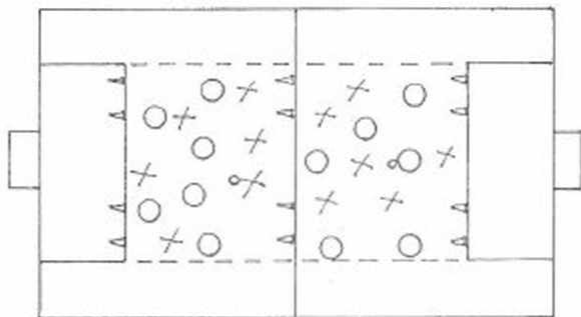


5 min trote

RESISTENCIA MEDIA



5 min trote





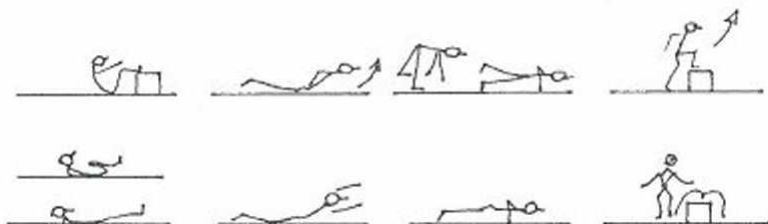
Tiempo	Explicación	Dosificación
10 min	<b>Calentamiento</b> Trote Ejercicios gimnásticos	5 min 2 x 5 repeticiones de cada uno
75 min	<b>Resistencia media</b> Trote Circuito de 10 estaciones  Trote Sprints de 10 m en subida  6 ejercicios con pelota en postas de 4 jugadores – Distancia: 15 m 2 Juegos 6 vs. 6 – 4 equipos – A 3 toques – Gol: pasar con pelota dominada por el arco	5 min 2 rondas de 20 min x ejercicio 5 min 6 x 2 min x ejercicio  3 partidos de 8 min Pausa: 2 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

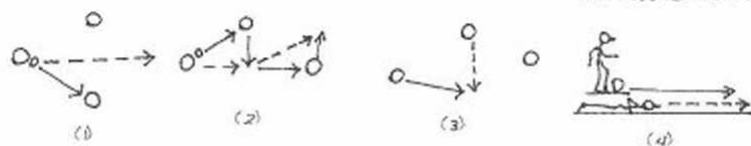
## PRETEMPORADA

### DÍA 2

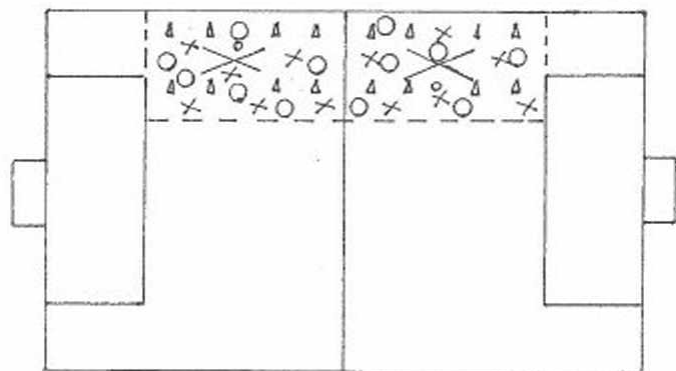
#### CALENTAMIENTO



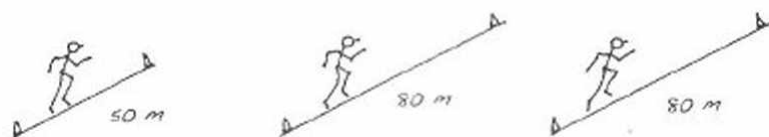
#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA



#### VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA



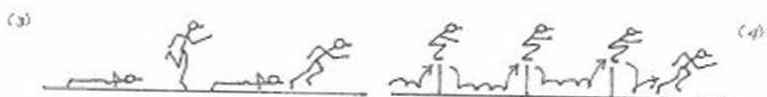
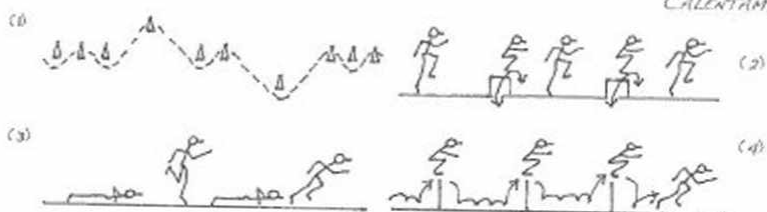
<b>Tiempo</b>	<b>Explicación</b>	<b>Dosificación</b>
25 min	<b>Calentamiento de fuerza</b> Circuito liviano de fuerza - 8 estaciones	3 rondas de 20 s + 20 s de pausa. PR: 3 min
	<b>Velocidad con Pelota</b> Tríos - 4 ejercicios de <i>sprints</i> al espacio y paredes rápidas	3 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima
30 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 - 4 equipos - A 3 toques - Gol: vale de atrás y adelante en arcos cruzados, pero debe recibir un compañero del otro lado del arco.	3 partidos de 8 min c/u. Pausa: 2 min.
25 min	<b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras de 50 - 80 - 80 m en subida a velocidad submáxima	4 series de 50+80+80 m. Pausa: bajar caminando.
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

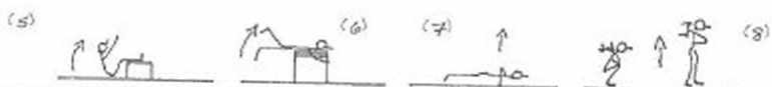
## PRETEMPORADA

### DÍA 3

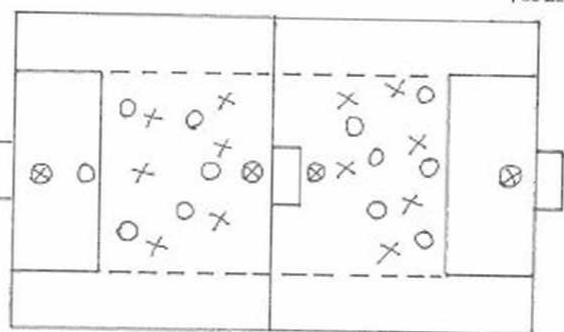
#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL



#### RESISTENCIA MEDIA



#### FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA



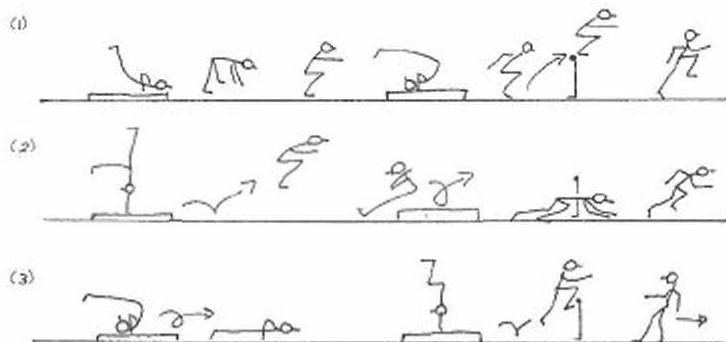
<b>Tiempo</b>	<b>Explicación</b>	<b>Dosificación</b>
12 min	<b>Calentamiento de fuerza de salto y rapidez</b> 4 estaciones – Velocidad submáxima. Saltos sobre vallas de 50 cm.	3 repeticiones de cada ejercicio Pausa: 40 s.
30 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 8 estaciones – Velocidad submáxima – 3 jugadores por estación – Trabajan de a uno por turno.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Pausa: 45 s.
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 con arqueros · 4 equipos – A 3 toques.	3 partidos de 12 min Pausa: 3 min.
25 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones – 4 jugadores por estación – Trabajan de a un jugador por grupo.	3 repeticiones de 15 s en cada estación Velocidad submáxima.
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

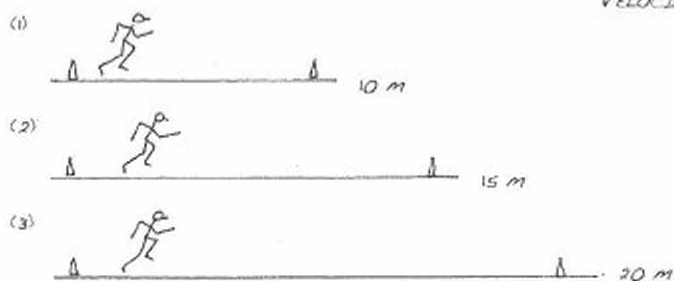
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 1A

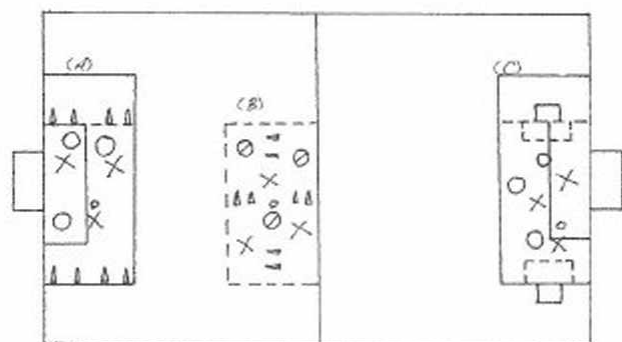
#### COORDINACIÓN GIMNÁSTICA



#### VELOCIDAD SIN PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA



#### 50 MIN TÉCNICA

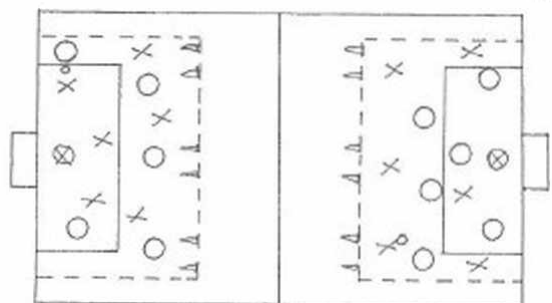
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación gimnástica</b> 1. Secante + roll adelante + salto + 10 m <i>skipping</i> 2. Vertical + salto + roll atrás + pasaje debajo de valla + 10 m <i>sprint</i> . 3. Roll adelante + zambullida + conejo + salto + 10 m carrera de espaldas.	6 series de cada una. Pausa: 30 s.
15 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 1. 10 m <i>sprint</i> 2. 15 m <i>sprint</i> 3. 20 m <i>sprint</i>	3 repeticiones de cada uno. Pausa: 30 s a 1 min.
30 min	<b>Resistencia media</b> Juegos 3 vs. 3 o 4 vs. 4 A. 2 arcos para cada equipo. A 3 toques. Gol: pasar con pelota dominada por un arco. B. 4 arcos interiores. A 3 toques. Gol: pasar la pelota por cualquier arco debiendo recibirla un compañero del otro lado. C. 1 arco chico para cada equipo. Gol: desde afuera del área.	8 min en cada juego Pausa: 2 min
50 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de dominio, pases y recepción.	50 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

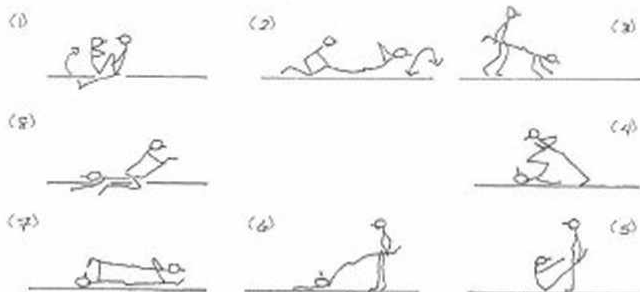
### SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 2A

RESISTENCIA MEDIA

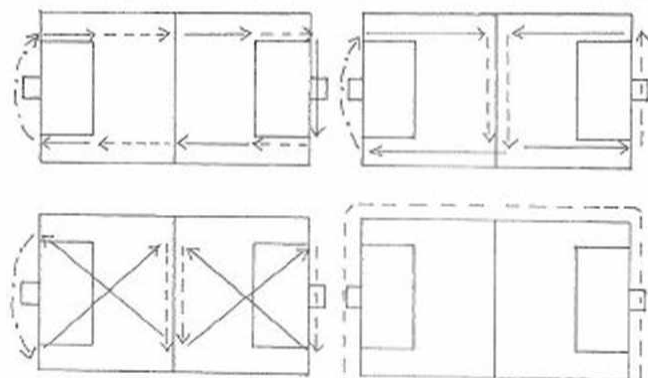


SO SIN TÉCNICA

FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA





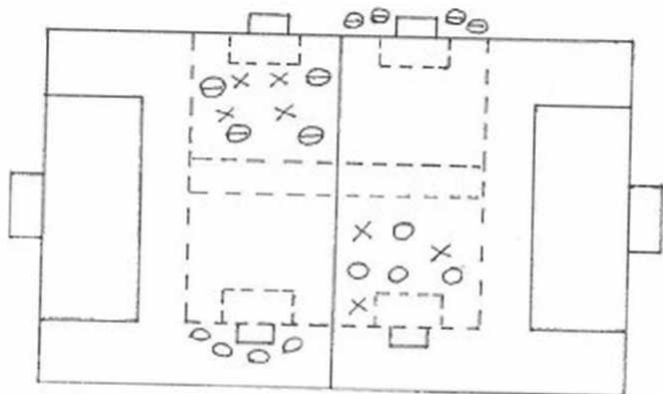
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<p><b>Resistencia media</b></p> <p>Juegos 5 vs. 5 o 6 vs. 6 con arquero en el arco y 3 arcos del rival sin arqueros.</p> <p>4 equipos - A 3 toques - Gol en los arcos sin arqueros: pasar con pelota dominada.</p> <p>Equipo que hace un gol vuelve a atacar hacia el otro lado.</p>	<p>3 periodos de 8 min.</p> <p>Pausa: 2 min.</p> <p>Cada 8 min rotan los equipos.</p>
40 min	<p><b>Técnica</b></p> <p>Ejercicios por puestos</p>	
15 min	<p><b>Fuerza general</b></p> <p>Circuito de 8 ejercicios en parejas</p> <p>1. Abdominales - 2. Espinales - 3. Carretilla - 4. Extensiones de piernas - 5. Abdominales - 6. Elevación de abdomen - 7. Extensiones de brazos - 8. Flexiones de rodilla.</p>	<p>2 series de 20 s en cada ejercicio.</p> <p>Pausa: ejecución del compañero.</p>
25 min	<p><b>Resistencia media</b></p> <p>Carreras con cambios de ritmo.</p> <p>. . . - caminata</p> <p>----- trote</p> <p>----- carrera rápida</p>	<p>2 vueltas de cada ejercicio.</p> <p>Total aproximado: 2400 m.</p> <p>Pausa: 3 min.</p>
10 min	<p><b>Movilidad</b></p>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

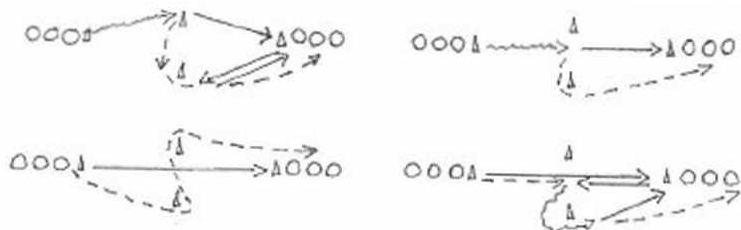
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 4A

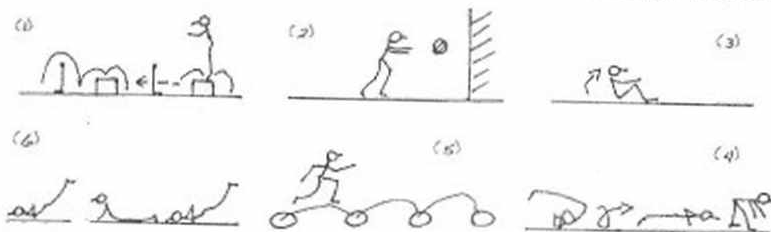
RESISTENCIA BALSI



VELOCIDAD CON PELOTA



FUERZA RÁPIDA GENERAL



60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

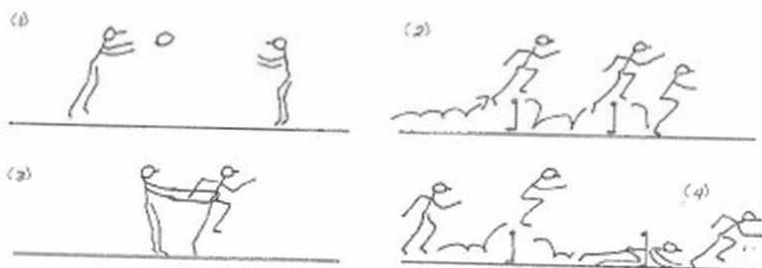
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia baja</b> Juegos de 3 equipos de 4 jugadores con arcos chicos. A 3 toques – El equipo que recupera la pelota y llega a mitad de campo debe atacar al equipo que espera.	30 min
10 min	<b>Velocidad con pelota</b> 4 ejercicios – Grupos enfrentados de 6-8 jugadores separados por 15 metros. Conducciones, pases y <i>sprints</i> con cambios de dirección.	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima posible.
10 min	<b>Fuerza rápida general</b> Circuito de 6 estaciones: 1. Saltos y pasajes por debajo de valla de 60 cm 2 veces seguidas. 2. 5 lanzamientos de pecho con <i>medicine ball</i> . 3. 10 abdominales. 4. <i>Roll</i> adelante y zambullida. 2 veces seguidas. 5. 6 saltos largos usando aros. 6. 3 aterrizajes en secante.	4 vueltas. Caminar entre los ejercicios. Velocidad máxima.
60 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios por línea y de equipo	
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

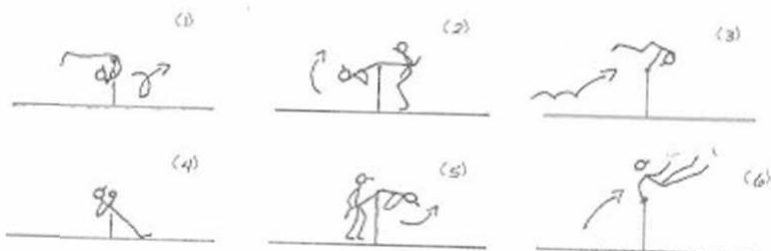
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 1B

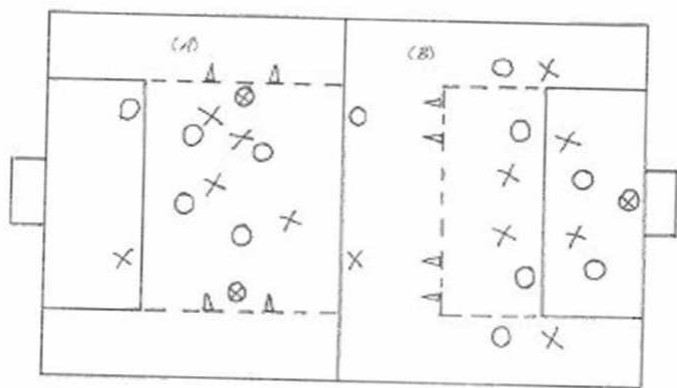
COORDINACIÓN ATLÉTICA



FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA



50 MIN TÉCNICA

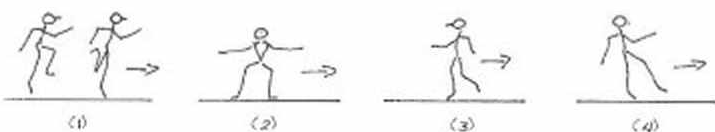
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación atlética</b> Circuito de 4 estaciones – En parejas: 1. 6 pases de pecho con <i>medicine ball</i> . 2. Saltos con carrera sobre dos vallas de 30-40 cm. 3. Carrera de tracción sobre 10 m. 4. Salto sobre valla, pasaje por debajo de otra y 10 m de <i>sprint</i> .	4 vueltas. Caminar entre estaciones.
15 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 6 estaciones en baranda: 1. 5 x vuelta pajarito. 2. 2 x 10 abdominales. 3. 8 saltos con apoyo. 4. 2 x 8 flexiones de brazos. 5. 2 x 10 espinales. 6. 8 x saltos en tijera con apoyo.	
30 min	<b>Resistencia media</b> Juegos 4 vs. 4 con 2 apoyos por equipo: A. 2 arcos con arqueros. A 3 toques. B. 1 arco con arquero y 2 arcos en el otro extremo. A 3 toques. Gol en arco con arquero: vale 3. Gol en los arcos sin arqueros: pasar con pelota dominada y vale 1. Equipo que convierte un gol continúa el ataque hacia el otro arco.	Cada grupo juega 12 min en cada campo. Pausa: 3 min.
50 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de dominio, pases y recepción.	50 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

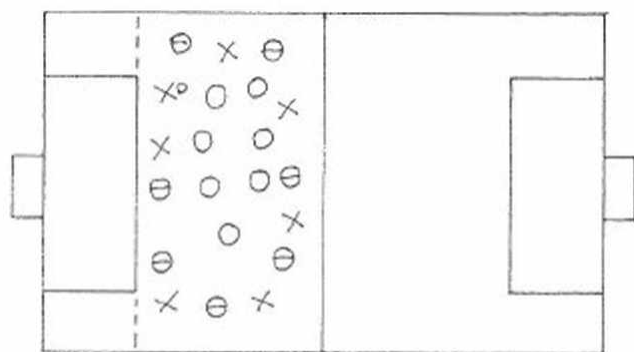
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 2B

CALENTAMIENTO

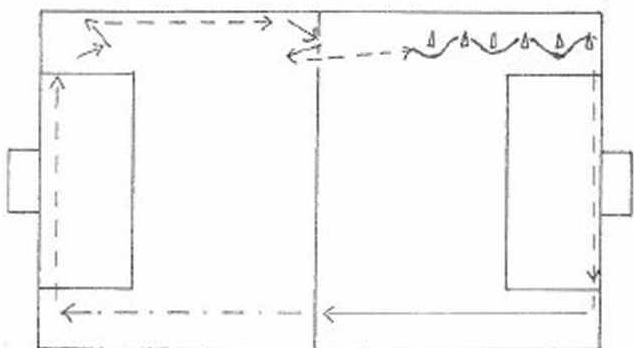


RESISTENCIA BÁSICA



45 MIN TÉCNICA

VELOCIDAD RESISTENCIA



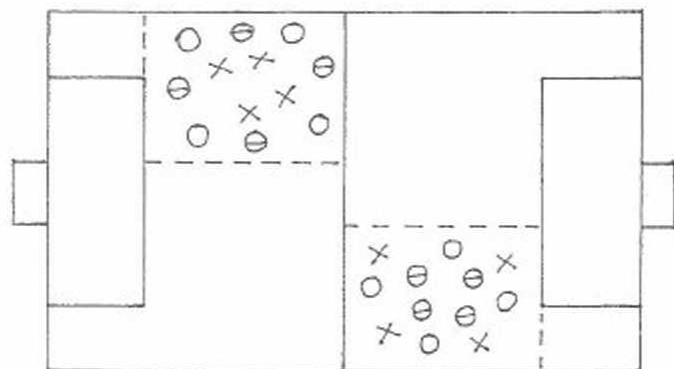
<b>Tiempo</b>	<b>Explicación</b>	<b>Dosificación</b>
10 min	<b>Calentamiento</b> Ejercicios de carrera sobre 20 m: 1. <i>Shipping</i> adelante y atrás. 2. Galope lateral agazapado. 3. Carrera de espaldas. 4. Carrera con piernas extendidas.	4 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: Regresar caminando.
30 min	<b>Resistencia baja</b> Juego 14 vs. 7 - 3 equipos de 7 jugadores - A 2 toques. El equipo que recupera la pelota cambia su función con el que la perdió.	30 min
45 min	<b>Técnica</b> Ejercicios por puestos.	
15 min	<b>Velocidad Resistencia</b> Circuito con cambios de velocidad y de dirección. - . . . caminata - - - - - trote - - - - - carrera rápida	6 vueltas
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

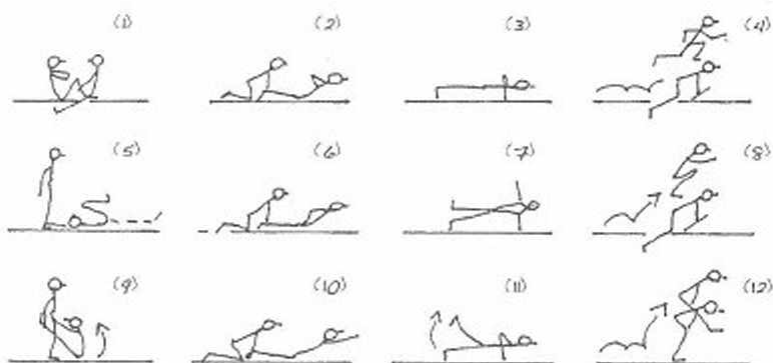
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 4B

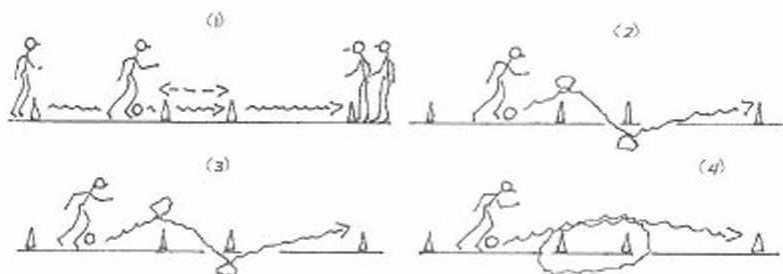
#### RESISTENCIA BAJA



#### FUERZA RÁPIDA GENERAL



#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### 60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

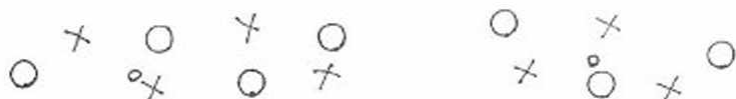


<b>Tiempo</b>	<b>Explicación</b>	<b>Dosificación</b>
20 min	<b>Resistencia baja</b> 2 Juegos 8 vs. 4 – 3 equipos de 4 jugadores. Un equipo va al medio. A 2 toques.	Cada 8 min un equipo cambia de campo.
10 min	<b>Fuerza rápida general</b> Circuito de 12 estaciones: 1.5.9. Abdominales – 10 repeticiones. 2.6.10. Espinales – 10 repeticiones. 3.7.11. Extensiones de brazos – 6 repeticiones. 4.8.12. 6 saltos a una y dos piernas.	2 series de cada ejercicio. Velocidad máxima.
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> 4 ejercicios – Grupos de 6-8 jugadores enfrentados y separados por 15 metros – Trabajan en postas: 1. Conduce, deja la pelota, retrocede 3 m y continúa conduciendo. 2. Conducción y giros con empeine externo. 3. Conducción y giro con empeine interno. 4. Conducción y giro grande.	1 serie de 10 s con cada ejercicio. 4 repeticiones de cada ejercicio.
60 min	<b>Técnica – Táctica</b> Ejercicios por línea y de equipo.	3 repeticiones de 15 s en cada estación. Velocidad submáxima.
10 min	<b>Movilidad</b>	

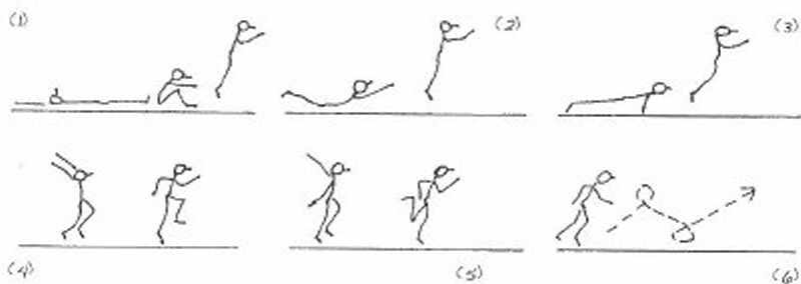
# 14 años - NOVENA DIVISIÓN

## CALENTAMIENTO PARA PARTIDO DE FÚTBOL

PARTE 1



PARTE 2



PARTE 3



PARTE 4



PARTE 5



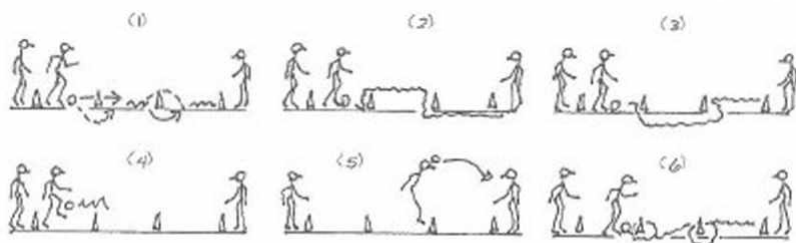
Tiempo	Explicación	Dosificación
7 min	<b>Calentamiento en campo de fútbol</b> <b>Parte 1</b> Juegos 3 vs. 3 y 4 vs. 4 a 3 toques en espacios dentro del campo de juego.	7 min
5 min	<b>Parte 2</b> 1. 3 x 3 abdominales + 1 salto. 2. 3 x 3 espinales + 1 salto. 3. 3 x 3 extensiones de brazos + 1 salto. 4. 3 x 5 m salticado + 5 m <i>skipping</i> . 5. 3 x 5 m salticado + 5 m talones a los glúteos. 6. 3 x 10 m en zigzag con giros.	
3 min	<b>Parte 3</b> 1. Llevar alternadamente las piernas hacia atrás. 2. Llegar con cada pie a la mano contraria. 3. Flexionar el tronco sobre las piernas extendidas.	10 repeticiones de cada ejercicio.
1 min	<b>Parte 4</b> Carrera continua a mediana velocidad hacia delante y atrás sobre 15 metros.	40 segundos.
3 min	<b>Parte 5</b> Dos grupos de 5 jugadores con una pelota cada uno en hileras enfrentadas. Distancia: 15 metros. 1. Pases a dos toques. 2. Conducciones en zigzag. 3. Saltos a cabecear.	45 segundos de cada ejercicio con desplazamientos rápidos.

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

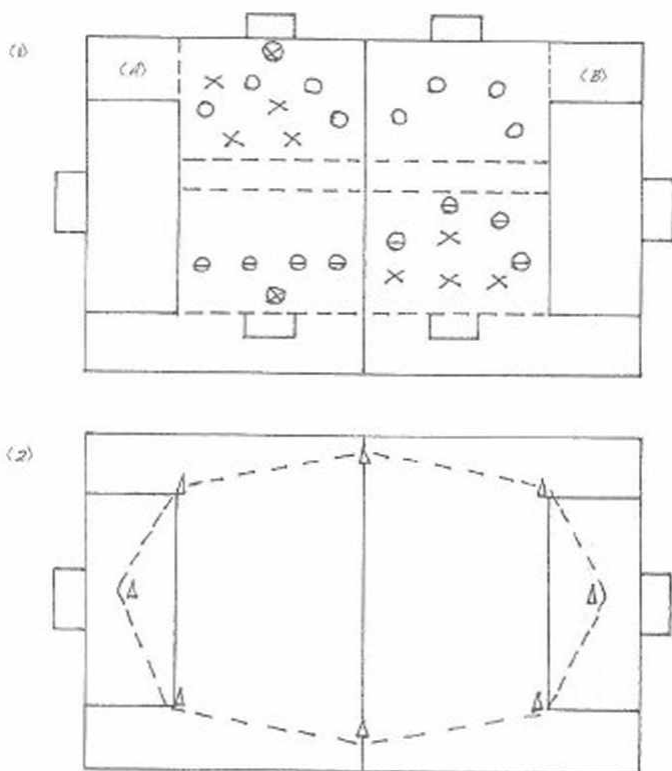
## PRETEMPORADA

### DÍA 1

#### CALENTAMIENTO



#### RESISTENCIA MEDIA



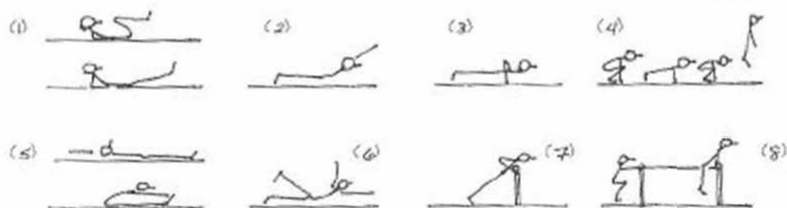


# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

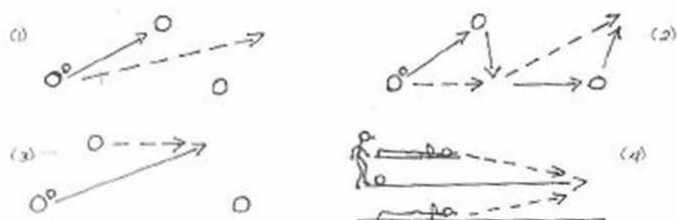
## PRETEMPORADA

### DÍA 2

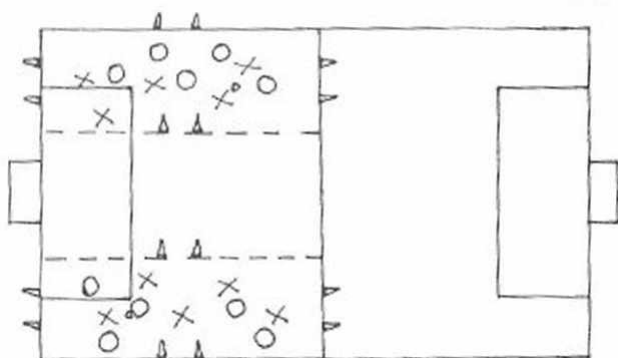
#### CALENTAMIENTO



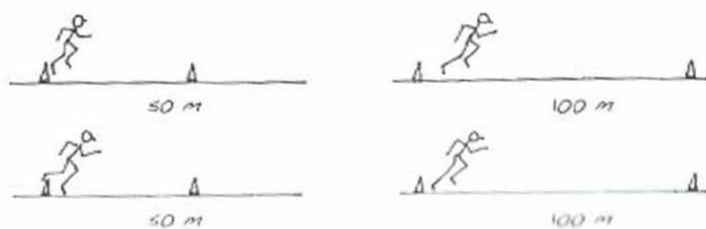
#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA



#### VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA



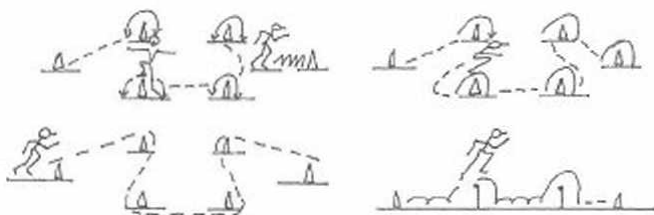
Tiempo	Explicación	Dosificación
25 min	<b>Calentamiento de fuerza</b> Circuito liviano de fuerza - 8 estaciones: 1 y 5: abdominales 2 y 6: espinales 3 y 7: brazos 4 y 8: piernas	3 rondas de 25 s + 30 s de pausa.  PR: 3 min.
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> Distancia: 10-12 metros 4 ejercicios - Grupos de 3 jugadores con 1 pelota Pases y carreras hacia la pelota o al espacio libre	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima.
40 min	<b>Resistencia media</b> Juego 5 vs. 5 con 2 arcos chicos por equipo - 4 equipos que rotan cada 10 min - A 3 toques - Gol: pasar conduciendo por el arco chico. Un equipo convierte en arcos 1 y 2, el otro en arcos 3 y 4.	3 partidos de 10 min c/u. Pausa: 2 min.
25 min	<b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras 50 y 100 m en llano a velocidad submáxima Total: 1200 m.	4 series de 50+100+50+100 m. Pausa: 3 tiempos de trabajo. PS: 5 min.
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

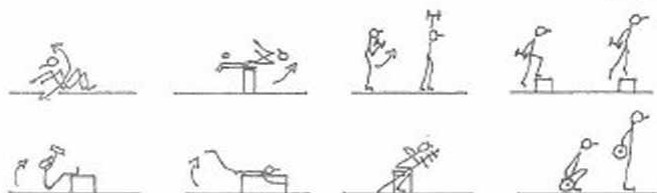
## PRETEMPORADA

### DÍA 3

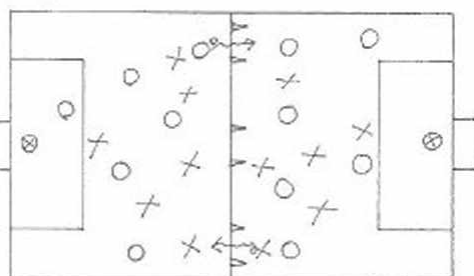
CALENTAMIENTO



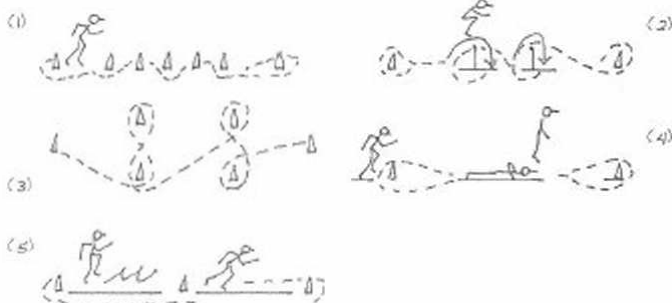
FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA



FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA





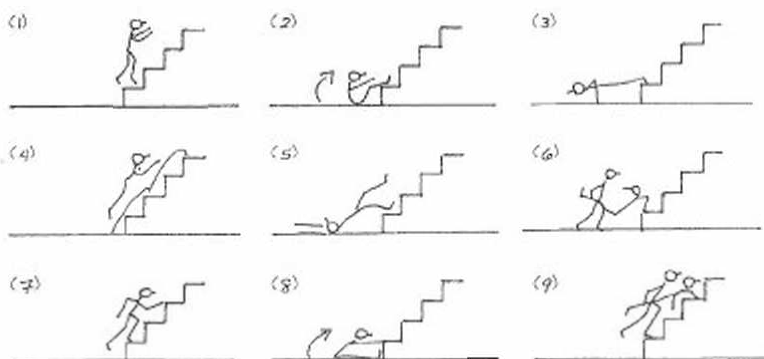
Tiempo	Explicación	Dosificación
12 min	<b>Calentamiento de fuerza de salto y velocidad</b> 4 estaciones – Saltos a 1 y 2 piernas sobre obstáculos de 50 cm separados a 5 m.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 40 s. Velocidad submáxima.
30 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 8 estaciones – Velocidad submáxima – 3 jugadores por estación – Trabajan de a uno por turno.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Pausa: 45 s.
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 en medio campo con 1 arquero – 4 equipos que rotan – A 3 toques – Goles: valen en el arco con arquero y en los arcos de la mitad de la cancha por los que deben pasar conduciendo la pelota.	3 partidos de 12 min. Pausa: 2 min.
25 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones – Cuartetos por estación – Trabajan de a un jugador por grupo.	3 repeticiones de 15 s en cada estación. Pausa: 3 tiempos de trabajo. Velocidad submáxima.
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

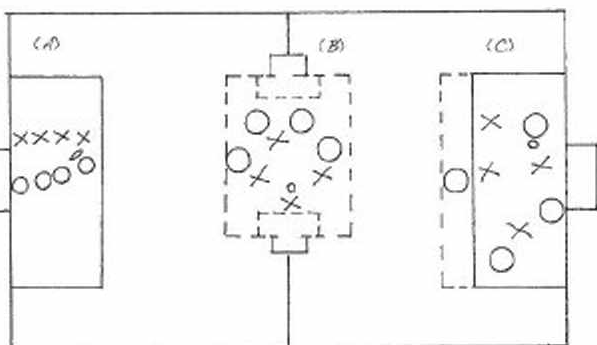
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 1A

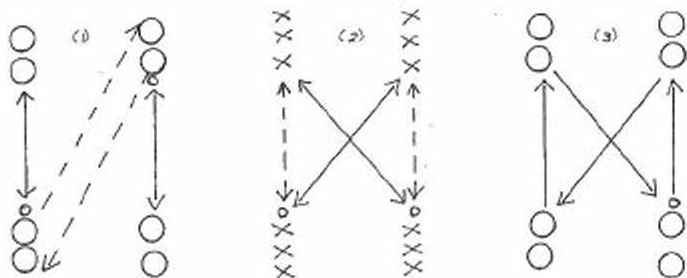
#### FUERZA GENERAL



#### COORDINACIÓN MULTIDEPORTIVA



#### VELOCIDAD CON PELOTA



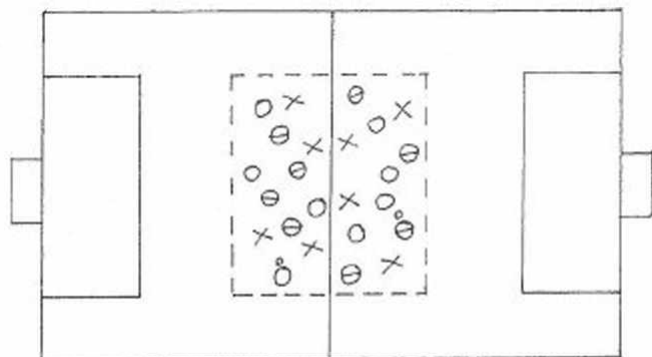
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Fuerza general</b> 9 ejercicios en escalera de 20 escalones: 1. Salticado de a un escalón. 2. Abdominales. 3. Extensiones de brazos. 4. Saltos de a 2 escalones con piernas juntas. 5. Elevación de caderas sobre un pie. 6. Extensiones de brazos. 7. Carrera de a un escalón. 8. Abdominales. 9. Carretilla.	2 series de 20 s en cada ejercicio de tren superior y medio. 4 subidas en los ejercicios de carreras, salticados y saltos.
30 min	<b>Coordinación multideportiva</b> Juegos 4 vs. 4: A) Tocata de rugby. B) Handball con arcos chicos. C) Fútbol sin arcos a 2 toques.	3 períodos Cada 8 min los grupos cambian de juego. Pausa: 2 min.
10 min	<b>Velocidad con pelota</b> Grupos de 10-12 jugadores en 4 grupos enfrentados: 1. Con 2 pelotas. Pasa al compañero de enfrente y corre en diagonal. 2. Con 2 pelotas. Pasa en diagonal y corre a la hilera de enfrente. 3. Con 1 pelota. Pasa y corre atrás de la pelota.	5 carreras en cada ejercicio. Pausa entre ejercicios: 2 min.
50 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de dominio, pases y recepción.	50 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

15 años - OCTAVA DIVISIÓN

SEMANAS DE CAMPEONATO

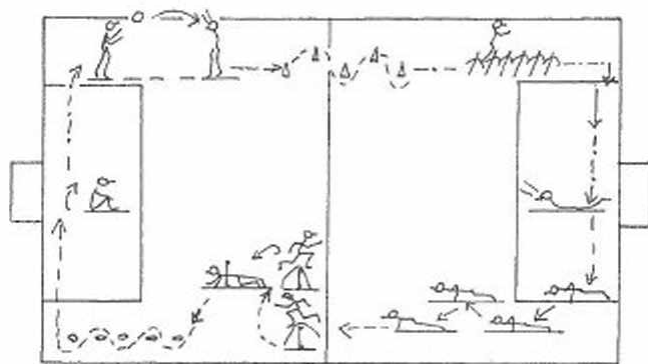
SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 2A

RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

RESISTENCIA MEDIA



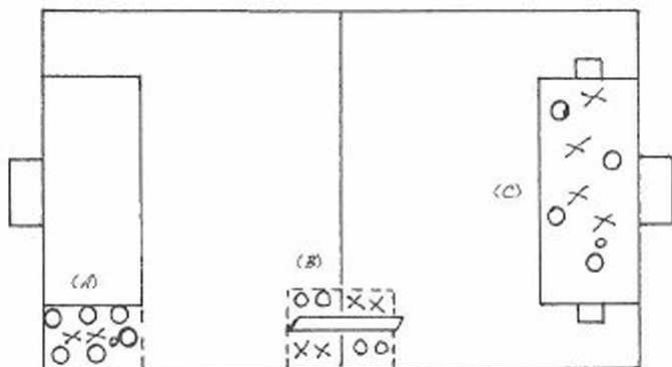
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia media</b> 2 Juegos 8 vs. 4 en 2 rectángulos. 6 equipos - A 2 toques.	3 períodos de 8 min. Pausa: 2 min. Cada 8 min rotan los equipos.
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios por puestos.	
20 min	<b>Resistencia media</b> Carreras con tareas 5 lanzamientos + carrera en zigzag + saltos sobre 6 bastones + 10 espinales + 4 extensiones de brazos + 2 saltos sobre vallas + carrera en <i>slalom</i> + 10 abdominales. . . . - caminata - - - trote ----- carrera rápida	6 vueltas
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 4A

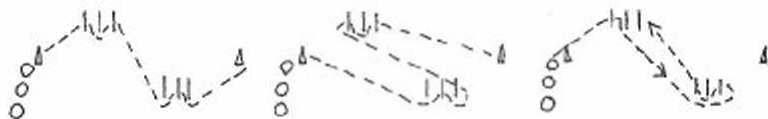
RESISTENCIA BASA



FUERZA RÁPIDA GENERAL



VELOCIDAD SIN PELOTA



60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

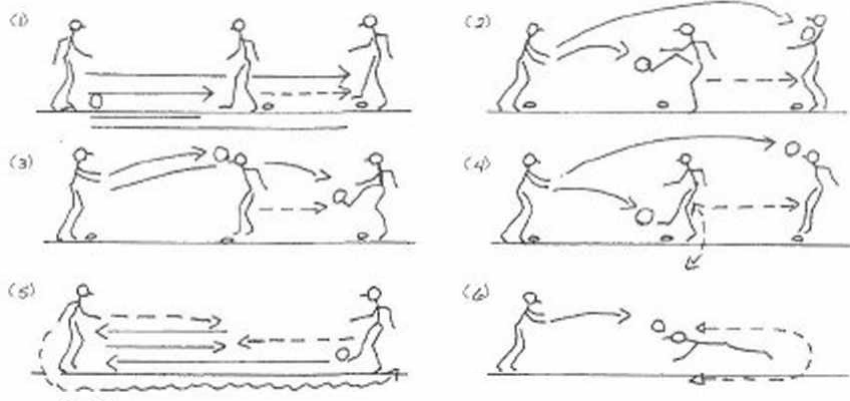
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia baja</b> 3 Juegos – Grupos de 8 jugadores: A) 6 vs. 2 a 1 toque. B) Tenis fútbol 2 vs. 2. C) 4 vs. 4 a 3 toques con arcos chicos.	Cada 8 min los grupos rotan de juego. Pausa: 2 min
10 min	<b>Fuerza rápida general</b> Circuito de 6 estaciones: 1. 20 m carretilla. 2. 10 abdominales. 3. 4 saltos en rango. 4. 2 pasajes por el pasamanos. 5. 10 m empujando al compañero. 6. 10 espinales.	4 series de cada ejercicio.  Velocidad máxima
10 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 3 ejercicios – Distancia: 18 metros. Carreras en <i>slalom</i> y con cambios de dirección.	3 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima Pausa: 30 s
60 min	<b>Técnica – Táctica</b> Ejercicios por líneas y de equipo entero	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

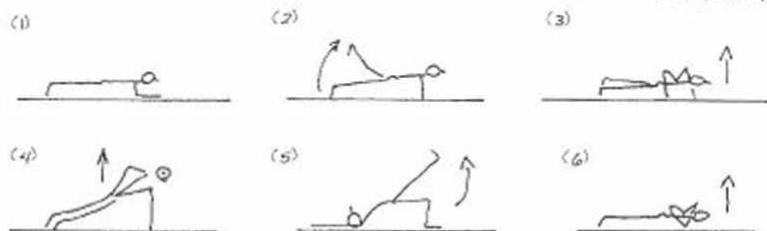
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 4.ª - DÍA 1B

#### COORDINACIÓN FÚTBOLÍSTICA



#### FUERZA GENERAL



#### RESISTENCIA MEDIA



50 MIN TÉCNICA



Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Coordinación futbolística</b>            6 Ejercicios – En parejas avanzando y retrocediendo -            Trabajan de a 1 por vez:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Devolver pases cortos y largos a ras del piso.</li> <li>2. Devolver de aire con el pie en el medio y atrás la recepción con el pecho.</li> <li>3. Devolver con la cabeza y luego de aire con el pie.</li> <li>4. Devolver de sobrepique y luego con la cabeza.</li> <li>5. Pasar desde atrás, aproximarse, pasar corto y conducir de regreso.</li> <li>6. Golpear de cabeza en palomita.</li> </ol>	2 series de 30 s cada jugador en cada ejercicio.
15 min	<p><b>Fuerza general</b>            6 ejercicios en el suelo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuerpo estático y paralelo al piso.</li> <li>2. Subir y bajar la pierna extendida.</li> <li>3. Extensiones de brazos con manos separadas.</li> <li>4. De costado subir y bajar caderas.</li> <li>5. Arqueado subir y bajar la pierna extendida.</li> <li>6. Extensiones de brazos con manos juntas.</li> </ol>	2 series de 15 s con cada ejercicio Pausa: 30 s
35 min	<p><b>Resistencia media</b>            Juegos 3 vs. 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 2 arcos chicos triangulares. A 3 toques.</li> <li>B. 1 arco con arquero y 2 arcos en el otro extremo. A 3 toques. Gol en arco con arquero: vale 3. Gol en los arcos sin arqueros: pasar con pelota dominada y vale 1.</li> <li>C. Con arcos chicos.</li> <li>D. 4 vs. 2 en círculo central a 2 toques. Los pases deben atravesar el círculo en cada pase.</li> </ol>	Cada grupo juega 6 min en cada campo. Pausa: 2 min
50 min	<p><b>Técnica</b>            Ejercicios de dominio, pases y recepción.</p>	50 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 15 años - OCTAVA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 2B

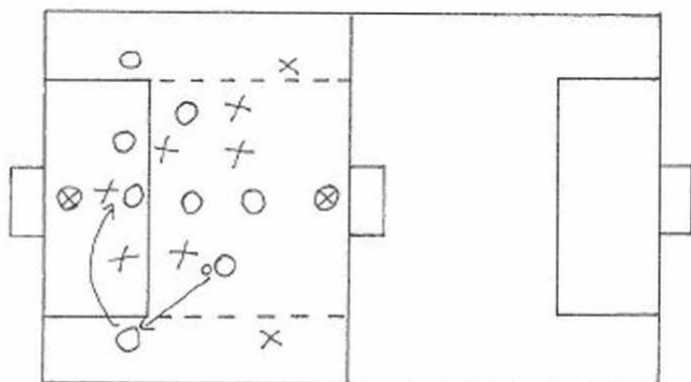
CALENTAMIENTO



FUERZA RÁPIDA DIRIGIDA



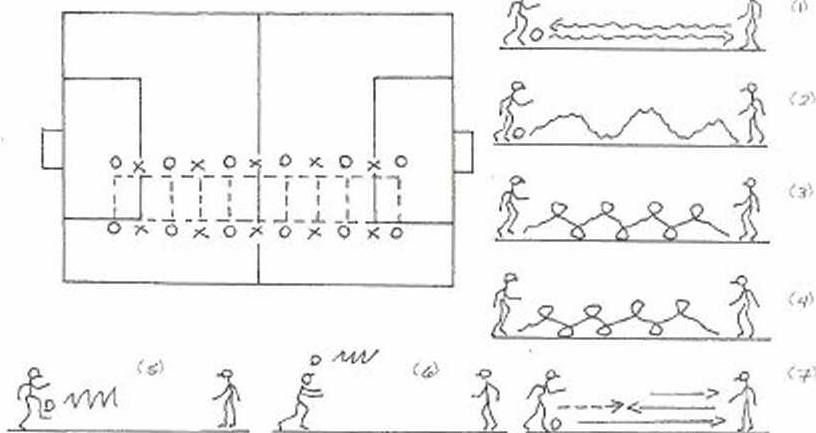
RESISTENCIA MEDIA



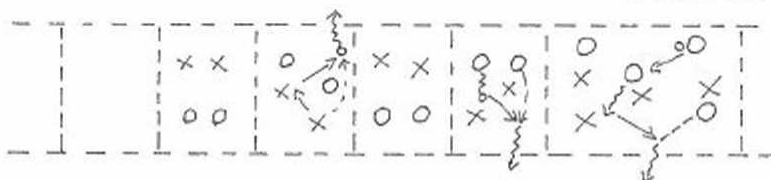
40 MIN TÉCNICA

Tiempo	Explicación	Dosificación
10 min	<b>Calentamiento</b> Ejercicios de carrera sobre 20 m 1. Talones a los glúteos. 2. Salticado. 3. <i>Shipping</i> alto con una flexión cada 5 m. 4. Carrera rápida.	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: regresar caminando.
15 min	<b>Fuerza rápida dirigida</b> Escalera de 20 escalones 1. Salticado de a 1 escalón. 2. Carrera de a 1 escalón. 3. Carrera saltada de a 2 escalones. 4. Salticado de a 2 escalones. 5. Carrera de a 2 escalones. 6. Saltos con piernas juntas de a 2 escalones.	3 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 -con 2 apoyos y 1 arquero por equipo. 2 - 3 equipos. Gol: vale 3 cuando es de cabeza después de un centro. Los demás valen 1.	4 períodos de 7 min cada equipo. Pausa: 2 min
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios por puestos	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

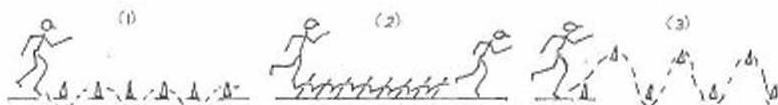
RESISTENCIA BATA



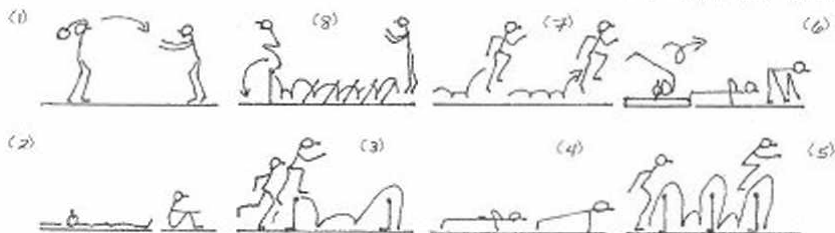
RESISTENCIA MEDIA



VELOCIDAD SIN PELOTA



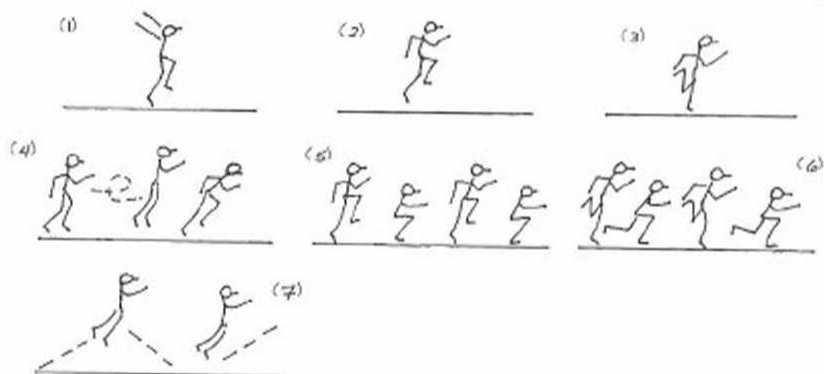
FUERZA RÁPIDA GENERAL



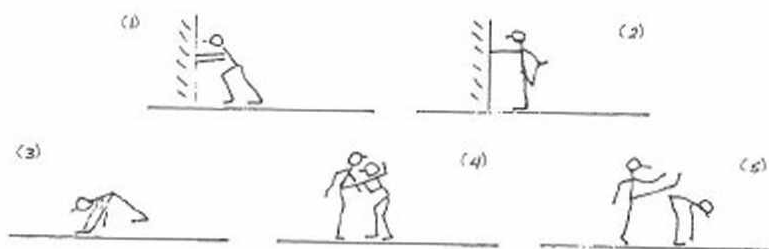
Tiempo	Explicación	Dosificación
20 min	<b>Resistencia baja</b> Ejercicios técnicos en parejas – Distancia: 12 m 1. Conducción en línea recta. 2. Conducción en zigzag. 3. Conducción y giros con empeine externo. 4. Conducción y giros con empeine interno. 5. Carrera con dominio de pelota en el aire. 6. Carrera con dominio de pelota con la cabeza. 7. Pases y devoluciones en carrera.	2 min de cada ejercicio
20 min	<b>Resistencia media</b> 2 vs. 2 en rectángulos de 8 x 12 m marcados para el ejercicio anterior. 4 vs. 4 en campos de 16 x 12 m.	2 vs. 2: 5 min 4 vs. 4: 10 min
15 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 3 ejercicios – Distancia: 15 metros 1. Carrera en <i>slalom</i> entre 6 marcas a 3 m. 2. Saltos a una pierna entre bastones + <i>sprint</i> de 10 m. 3. Carrera en zigzag de frente y espaldas entre conos separados por 3 m.	4 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s
10 min	<b>Fuerza rápida general</b> Circuito de 8 estaciones separadas por 10-15 metros 1. 5 saques laterales. 2. 10 abdominales. 3. Salticado sobre dos vallas de 40 cm. 4. 6 extensiones de brazos. 5. Saltos con piernas juntas sobre 3 vallas de 60 cm. 6. <i>Roll</i> adelante + zambullida + salida con piernas abiertas y extendidas. 7. Dos saltos a una pierna, uno cada 5 metros. 8. Saltos rasantes con piernas juntas sobre 5 bastones + salto sobre valla de 60 cm.	3 vueltas continuas al circuito
60 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios para equipo entero.	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

CALENTAMIENTO PARA PARTIDO DE FÚTBOL

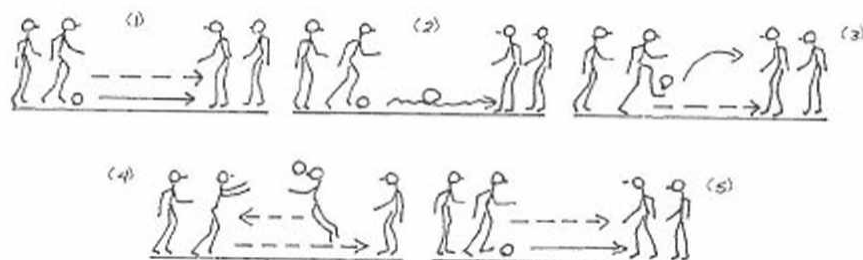
PARTE 1



PARTE 2

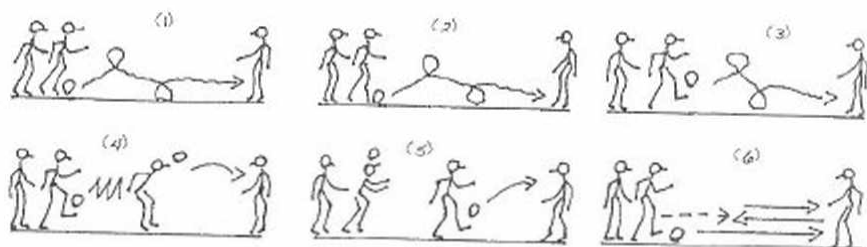


PARTE 3

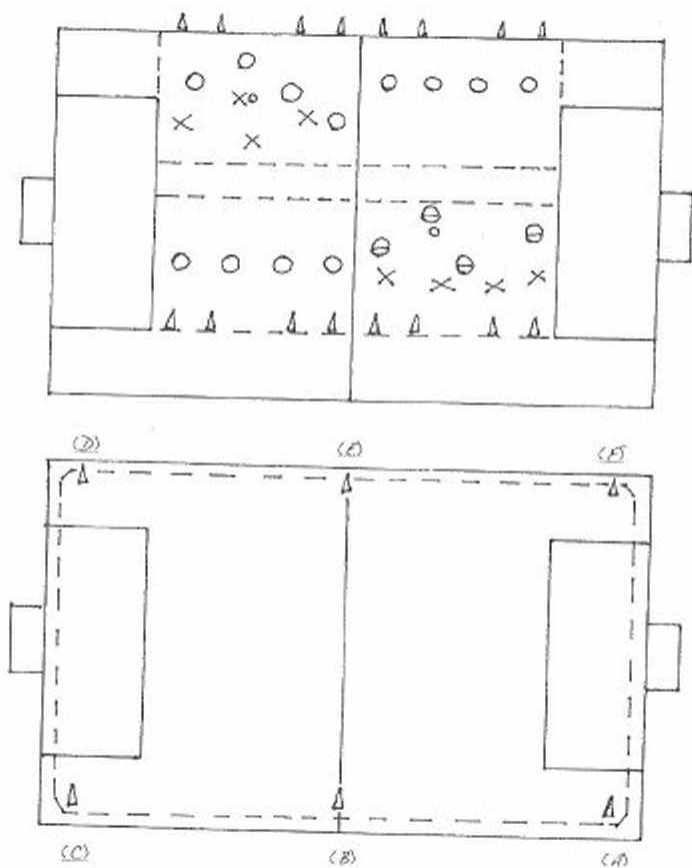


Tiempo	Explicación	Dosificación
5 min	<p><b>Calentamiento a lo largo de un vestuario de 10 m</b></p> <p><b>Parte 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salticado con circunducciones de brazos.</li> <li>2. <i>Shipping</i>.</li> <li>3. Talones a los glúteos.</li> <li>4. Carrera submáxima iniciando con giro y salto.</li> <li>5. <i>Shipping</i> inaltercalando 2 flexiones de piernas.</li> <li>6. Talones a los glúteos intercalando flexiones a una pierna.</li> <li>7. Carrera en zigzag con saltos a cabecear.</li> </ol>	3 repeticiones de cada ejercicio sobre 10 metros. Velocidad media. Regresar caminando
3 min	<p><b>Parte 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elongación estática de gemelos.</li> <li>2. Elongación estática de cuádriceps.</li> <li>3. Flexión anterior con piernas abiertas.</li> <li>4. Elongación estática de isquiotibiales.</li> <li>5. 12 elongaciones activas de piernas.</li> </ol>	20 s de cada ejercicio
6 min	<p><b>Parte 3</b></p> <p>Hileras enfrentadas con una pelota. Distancia: 10 m</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pases con 2 toques a ras del piso.</li> <li>2. Conducciones con giro en la mitad.</li> <li>3. Pases por elevación.</li> <li>4. Pases con las manos y devolución con golpes de cabeza.</li> <li>5. Pases a un toque con <i>sprint</i>.</li> </ol>	2 min de cada ejercicio  Velocidad submáxima y máxima

CALENTAMIENTO



RESISTENCIA MEDIA





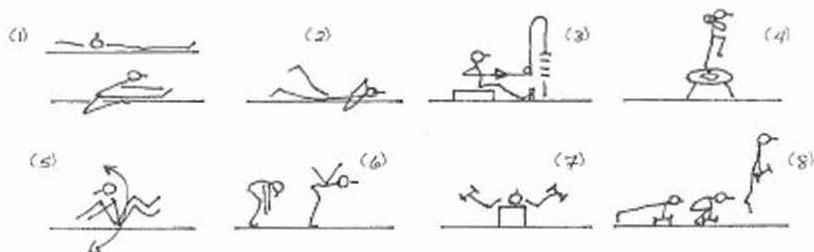
Tiempo	Contenido	Dosificación
20 min	<p><b>Calentamiento técnico</b></p> <p>6 ejercicios con pelota en tríos que trabajan en posta. Distancia: 15 metros</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giros con cara externa.</li> <li>2. Giros con cara interna.</li> <li>3. Giros con pelota en el aire.</li> <li>4. Dominio con pies y pase con la cabeza.</li> <li>5. Dominio con la cabeza y pase con el pie.</li> <li>6. Pase y devolución a ras del piso.</li> </ol>	2 min 30 s en cada ejercicio
35 min	<p><b>Resistencia media</b></p> <p>Juego de 3 equipos de 4 jugadores a lo ancho con 2 arcos para cada equipo. A 3 toques. Gol: pasar por un arco con pelota dominada. El equipo que convierte sigue atacando hacia el otro campo ante el equipo que espera. Cuando el equipo defensor recupera la pelota y alcanza el medio campo con pelota dominada ataca al equipo del otro campo.</p>	3 partidos de 10 min. Cada 10 min uno de los tres equipos cambia de campo.
30 min	<p>Carreras con cambios de ritmo alrededor del campo</p> <p>1 serie: 2 vueltas – 1 vuelta: 300 metros. AB: caminar – BD: Trote lento – Desde D correr a ritmo medio una vuelta y media hasta A. Reiniciar caminando desde A hasta B.</p>	7 series de 600 m Total: 4200 m
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

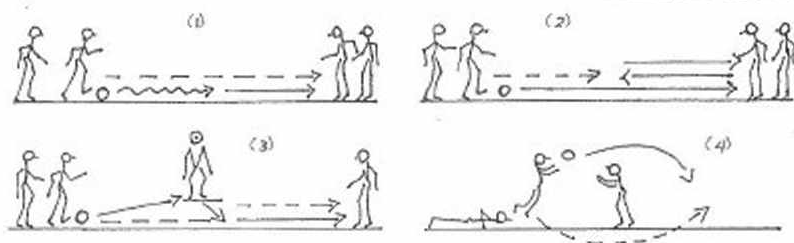
## PRETEMPORADA

### DÍA 2

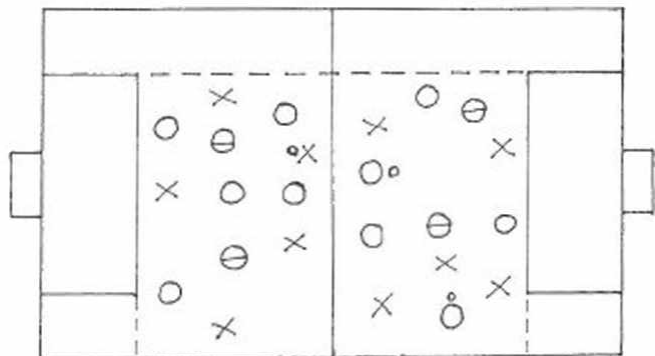
#### CALENTAMIENTO



#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA

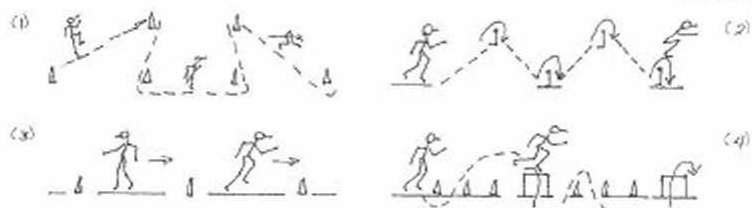


#### VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA

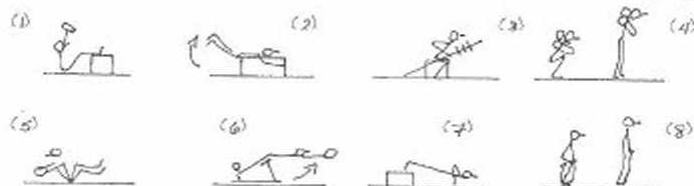


Tiempo	Contenido	Dosificación
25 min	<p><b>Calentamiento de fuerza</b> Circuito liviano de fuerza - 8 estaciones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdominales.</li> <li>2. Espinales.</li> <li>3. Remo sentado.</li> <li>4. <i>Skipping</i> con bolsa lastrada.</li> <li>5. Abdominales con giro.</li> <li>6. Aperturas con mancuernas.</li> <li>7. <i>Bourpee</i> con mancuernas de 5 kg.</li> </ol>	<p>3 rondas de 25 s + 30 s de pausa Velocidad submáxima. PR: 3 min</p>
15 min	<p><b>Velocidad con pelota</b> Grupos de 4 jugadores con 1 pelota en postas - 4 ejercicios - Distancia: 20 m. Pases, conducciones y golpes de cabeza con carreras libres.</p>	<p>4 repeticiones de cada ejercicio  Velocidad máxima</p>
40 min	<p><b>Resistencia media</b> Juegos 5 vs. 5 a 2 toques con 2 comodines que juegan a un toque - 4 equipos - Cada 12 min dos equipos cambian de campo.</p>	<p>3 partidos de 12 min Pausa: 2 min</p>
25 min	<p><b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras de 50 - 100 - 150 m en subida a velocidad submáxima.</p>	<p>4 series de 50 + 100 + 150 + 50 + 100 m. Pausa: volver caminando. PS: 5 min</p>
10 min	<b>Movilidad</b>	

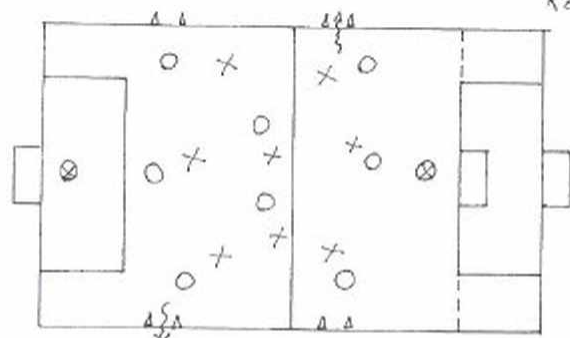
CALENTAMIENTO



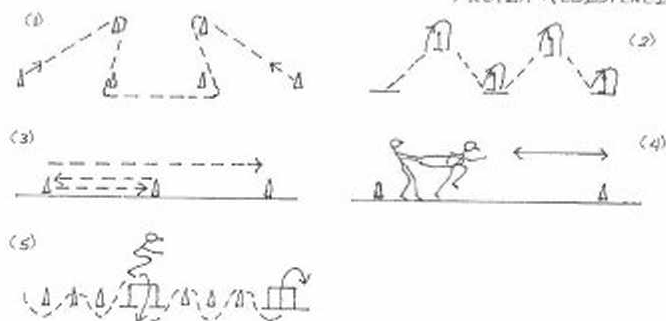
FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA



FUERZA RESISTENCIA DERIVADA



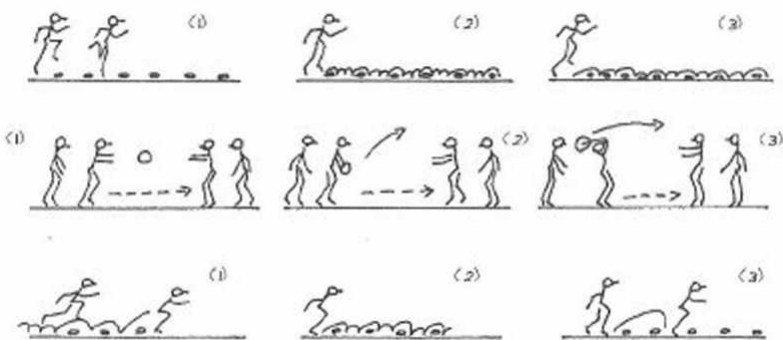
Tiempo	Contenido	Dosificación
12 min	<p><b>Calentamiento con fuerza de salto y velocidad</b> 4 estaciones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Skipping</i> – Galope lateral – Talones a los glúteos – Galope lateral – Carrera. Tramos de 5 m.</li> <li>2. Carreras sobre 5 m y saltos con piernas juntas a vallas de 50 cm.</li> <li>3. Carreras de espalda y de frente sobre 2 tramos de 10 m.</li> <li>4. <i>Slalom</i> entre conos a 1 m y saltos sobre 1 pierna a vallas de 50 cm.</li> </ol>	<p>3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 40 s</p> <p>Velocidad submáxima</p>
30 min	<p><b>Fuerza general</b> Circuito de 8 estaciones 3 jugadores por estación – Trabajan de a 1 por turno.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdominales con disco de 5 kg.</li> <li>2. Espinales.</li> <li>3. Remo sentado con 15 kg.</li> <li>4. Sentadilla con 2 bolsas de 10 kg.</li> <li>5. Abdominales con giro y disco de 5 kg.</li> <li>6. Espinales con <i>medicine ball</i>.</li> <li>7. Extensiones de brazos.</li> <li>8. Extensiones de piernas con banda elástica.</li> </ol>	<p>3 series de 15 s en cada ejercicio</p> <p>Velocidad submáxima</p> <p>Pausa: 45 s</p>
40 min	<p><b>Resistencia media</b> Juego 8 vs. 8 en <math>\frac{3}{4}</math> de campo con 2 arqueros y 4 arcos chicos – A 2 toques. Goles: en los arcos con arqueros valen 3 y en los arcos chicos, por los que deben pasar conduciendo la pelota, valen 1.</p>	40 min
25 min	<p><b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones – Tríos por estación – Trabajan de a un jugador por trío</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carreras con cambios de dirección cada 5 m.</li> <li>2. Carreras de 5 m con saltos a 1 pierna cayendo sobre la misma.</li> <li>3. Carreras ida y vuelta en tramos de 5 y 10 m.</li> <li>4. Carreras de tracción de frente y regreso de espalda.</li> <li>5. <i>Slalom</i> y saltos a piernas juntas sobre vallas de 50 cm.</li> </ol>	<p>4 series de 15 s continuos en cada estación. Pausa: 50 s</p> <p>Velocidad submáxima</p>
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 1A

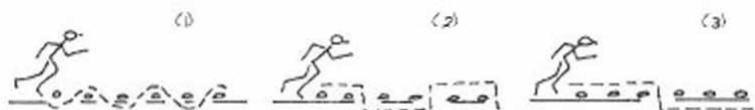
#### COORDINACIÓN ATLÉTICA



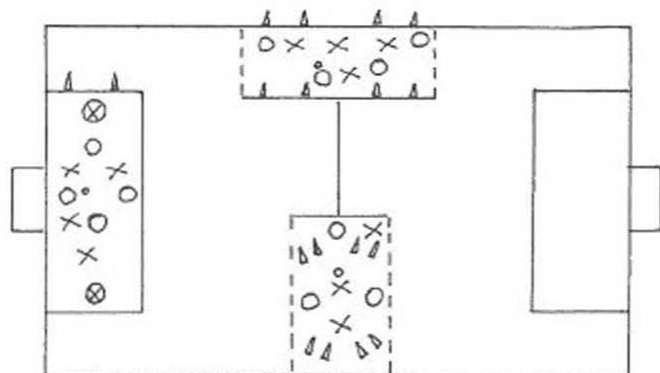
#### MOVILIDAD



#### VELOCIDAD SIN PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

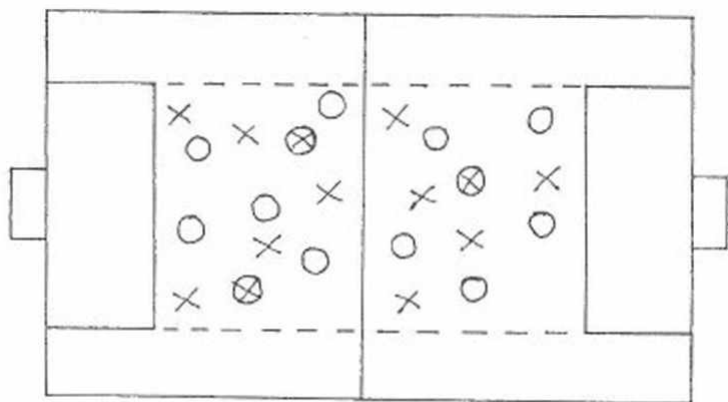
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Coordinación atlética</b>            9 ejercicios            Ejercicios de carrera – Distancia: 15 metros:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alternar <i>shipping</i> atrás y adelante cada 3 metros.</li> <li>2. Correr rápido pisando 3 veces en cada espacio.</li> <li>3. Correr rápido pisando 1 vez en cada espacio.</li> </ol> <p>Ejercicios de lanzamientos con <i>medicine ball</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasar de pecho y cambiar de lado.</li> <li>2. Pasar de abajo y cambiar de lado.</li> <li>3. Pasar de arriba y cambiar de lado.</li> </ol> <p>Ejercicios de saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto triple.</li> <li>2. 2 saltos a piernas juntas en cada espacio.</li> <li>3. Salto en largo sobre 1 espacio.</li> </ol>	<p>Carreras: 3 repeticiones</p> <p>Lanzamientos: 6 repeticiones</p> <p>Salto: 3 repeticiones</p>
8 min	<p><b>Movilidad</b>            4 ejercicios</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemelos.</li> <li>2. Flexión anterior.</li> <li>3. Puente.</li> <li>4. Aductores.</li> </ol>	<p>3 repeticiones de 15 s.            Pausa: 20 s</p>
10 min	<p><b>Velocidad sin pelota</b>            Carreras entre obstáculos del calentamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera en <i>slalom</i> de a 1 cono.</li> <li>2. Carrera en <i>slalom</i> de a 2 conos.</li> <li>3. Carrera en <i>slalom</i> de a 3 conos.</li> </ol>	<p>4 repeticiones de cada ejercicio            Pausa: 30 s</p>
30 min	<p><b>Resistencia media</b>            Juegos 3 vs. 3 o 4 vs. 4 en campos de 30-40 x 20 m            6 equipos – A 2 toques</p> <p>A) Con 2 arcos grandes y arqueros.            B) Con 2 arcos grandes para cada equipo. Gol: pasar conduciendo por el arco.            C) Con 4 arcos chicos neutrales. Gol: pase a un compañero a través del arco.</p>	<p>Cada 8 min los grupos cambian de juego.            Pausa: 3 s</p>
40 min	<p><b>Técnica</b>            Ejercicios de fundamentos generales</p>	<p>40 min</p>
10 min	<p><b>Movilidad</b></p>	

16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

SEMANAS DE CAMPEONATO

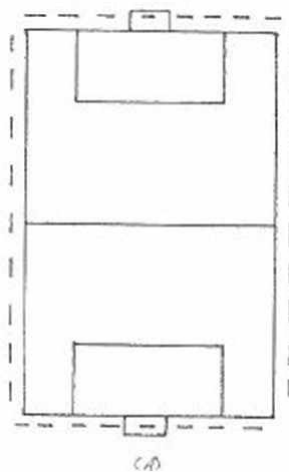
SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 2A

RESISTENCIA MEDIA

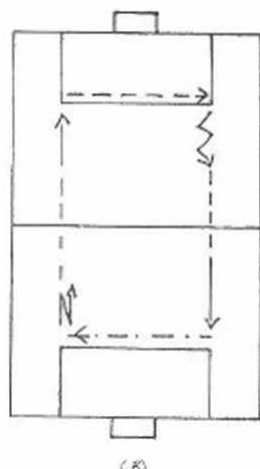


50 MIN TÉCNICA

VELOCIDAD RESISTENCIA



(A)



(B)



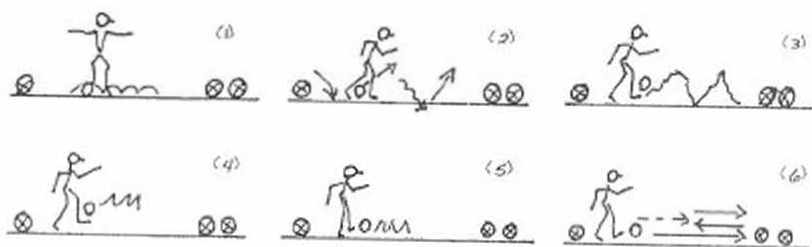
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<p><b>Resistencia media</b>            Juegos 5 vs. 5 con 2 arqueros y con uno            4 equipos - A 3 toques</p> <p>A) 5 vs. 5 con un arquero por equipo.            Gol: cuando un arquero atrapa la pelota que le            pasa un compañero después de 3 pases en el mismo            equipo.</p> <p>B) 5 vs. 5 con un arquero neutral.            Gol: cuando el arquero atrapa la pelota que le pasa            un jugador después de 3 pases.</p>	<p>3 períodos de 8            min.            Pausa: 2 min.            Cada 8 min rotan            los equipos.</p>
50 min	<p><b>Técnica</b>            Ejercicios de remate y definición</p>	
25 min	<p><b>Velocidad resistencia</b></p> <p>A) Carreras con cambios de velocidad.            B) Carreras con cambios de velocidad y dirección.</p> <p>. . . . - caminata            - - - - - trote medio            ----- carrera submáxima            ----- carrera máxima</p>	<p>A) 5 vueltas            B) 6 vueltas</p> <p>Pausa: 5 min</p>
10 min	<p><b>Movilidad</b></p>	<p>2 series de 20 s con            cada ejercicio</p>

# 16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

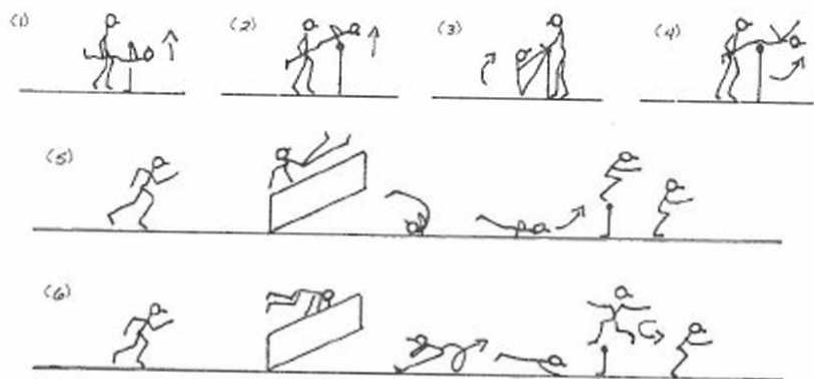
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 4A

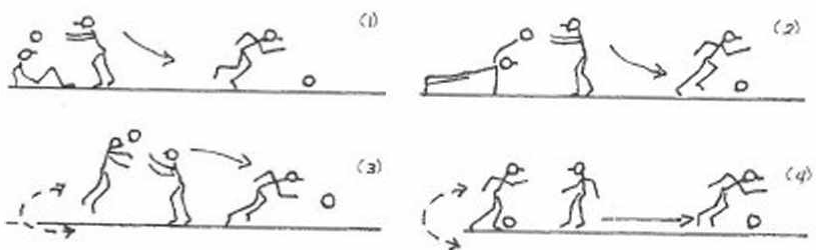
#### RESISTENCIA BATA



#### FUERZA RÁPIDA GENERAL



#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### 70 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

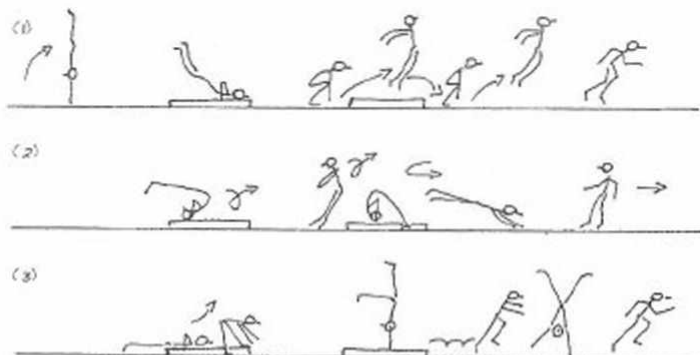
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Resistencia baja</b> Ejercicios con pelota en cuartetos - Distancia: 10 m Trabajo en postas 1. Conducción con la planta del pie. 2. Conducción en zigzag tocando con el talón. 3. Dominio de pelota en el aire en zigzag. 4. Dominio de pelota en el aire con pierna inhábil. 5. Golpes a la pelota con ambas caras internas. 6. Pases en pared con el compañero de enfrente.	Cada 8 min los grupos rotan de juego. Pausa: 2 min
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> Series con barandas y vallas 1. Flexiones de brazos en la baranda. 2. Extensiones de brazos en la baranda 3. Abdominales con piernas en la baranda. 4. Espinales con apoyo en la baranda. 5. Pasar la baranda en tijera + roll adelante + zambullida + salto a valla con piernas juntas. 6. Saltar la baranda en conejo + roll atrás + zambullida + salto a la valla con giro	Ejercicios 1 a 4: 2 x 10 repeticiones  Ejercicios 5 y 6: 4 series de cada uno
10 min	<b>Velocidad con pelota</b> 4 ejercicios - Distancia: 10 m 1. 3 abdominales con golpes de cabeza + carrera hacia la pelota que lanza su compañero. 2. 4 extensiones de brazos con devolución de la pelota + carrera hacia la pelota. 3. 3 saltos con golpes de cabeza + carrera hacia la pelota. 4. 3 carreras cortas con retroceso + carrera hacia la pelota.	2 repeticiones de cada ejercicio Pausa: 30 s
70 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios y juegos	70 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 16 años - SÉPTIMA DIVISION

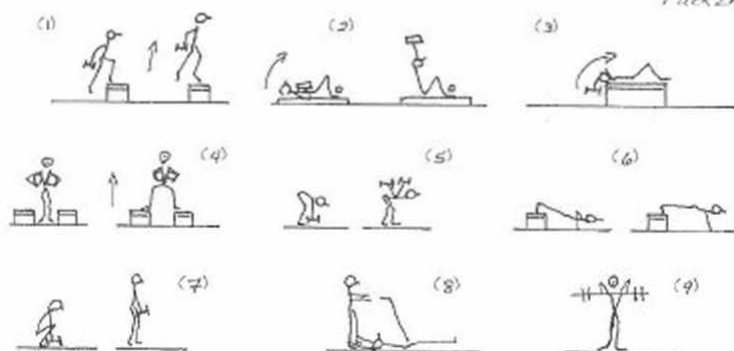
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 1B

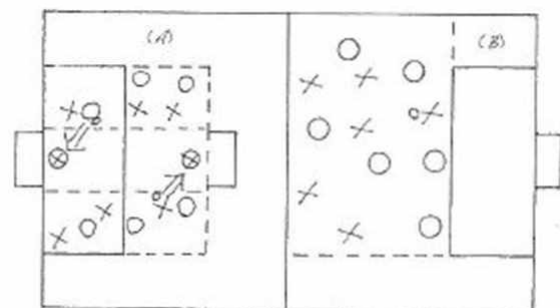
#### COORDINACIÓN GIMNÁSTICA



#### FUERZA GENERAL



#### RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

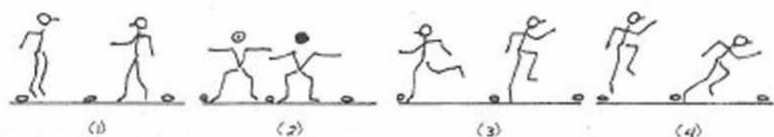
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación gimnástica</b> 1. Vertical + secante + 2 saltos en extensión + 10 m <i>sprint</i> . 2. <i>Roll</i> adelante + giro + <i>roll</i> atrás + giro y zambullida + 10 m carrera de espaldas. 3. Desde posición acostada salir con piernas abiertas + vertical + media luna + 10 m <i>sprint</i> .	5 pasadas de cada serie de ejercicios
25 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 9 estaciones - Dividir el grupo 1. Subir al banco con mancuernas de 10 kg. 2. Abdominales con disco de 7.5 kg. 3. <i>Pull over</i> con mancuerna de 15 kg. 4. Saltar sobre 2 cajones con 2 <i>medicine balls</i> . 5. Extensiones de espalda con mancuernas de 5 kg. 6. Extensiones de brazos. 7. Sentadilla con mancuernas de 15 kg. 8. Abdominales elevando una pierna. 9. Flexiones de brazos con barra de 25 kg.	2 series de 20 s en cada estación  Pausa: 30 s
30 min	<b>Resistencia media</b> Juegos de 6 vs. 6 con y sin arqueros Grupos de 6 jugadores - A 2 y 3 toques A. 3 vs. 3 en un espacio. Cada equipo remata sobre un arco con arquero. A 3 toques. B. 6 vs. 6 - suma de 10 pases. A 2 toques.	Cada 8 min un grupo de 6 cambia de juego  Pausa: 2 min
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de dominio, pases y recepción.	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

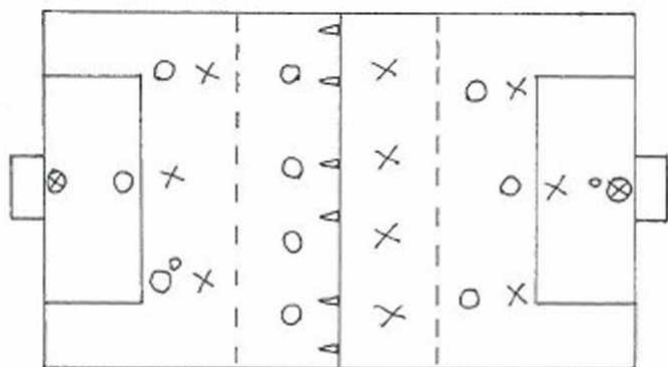
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 2B

CALENTAMIENTO

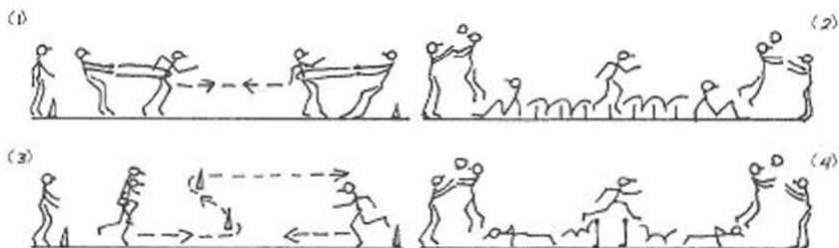


RESISTENCIA MEDIA



30 MIN TÉCNICA

FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA



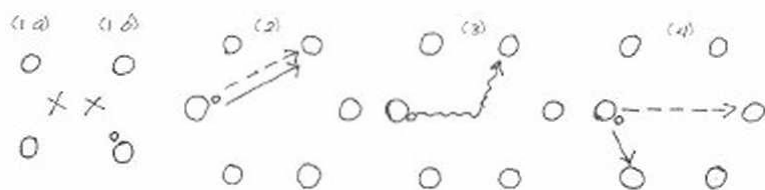
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Calentamiento</b> 4 Ejercicios de carrera sobre 20 m: 1. 10 m salticado corto + 10 m carrera de espaldas. 2. 10 m galopes laterales agazapados para cada lado. 3. 10 m carrera saltada de espaldas + 10 m <i>skipping</i> . 4. 10 m salticado alto + 10 m carrera rápida.	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: regresar caminando
45 min	<b>Resistencia media</b> 11 vs. 11 por zonas – 3 vs. 3 con arqueros y 4 vs. 4 con 3 arcos en la mitad del campo. 3 vs. 3 – Toques libres - Gol: en el arco con arquero. Puede sumarse un jugador del medio en la jugada. 4 vs. 4 – A 2 toques – Gol: cuando se pasa la pelota por un arco y recibe un compañero del otro lado.	45 min La pelota no puede estar más de 20 s en cada espacio
30 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de remate y definición.	30 min
30 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> 4 estaciones En tríos – Un jugador trabaja y los otros 2 ayudan. 1. 30 m de tracción de frente y 30 m de espaldas. 2. 2 saltos a cabecear + 20 m sobre vallitas + 2 saltos a cabecear. 3. 20 m de carrera a caballito de ida + 20 m de regreso sin carga a buscar al otro compañero. 4. 2 saltos a cabecear + 20 m de carrera con un salto sobre 2 vallas + 2 saltos a cabecear.	4 series de 20 s cada uno  Pausa: 45 s  Pausa entre estaciones: 2 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 16 años - SÉPTIMA DIVISIÓN

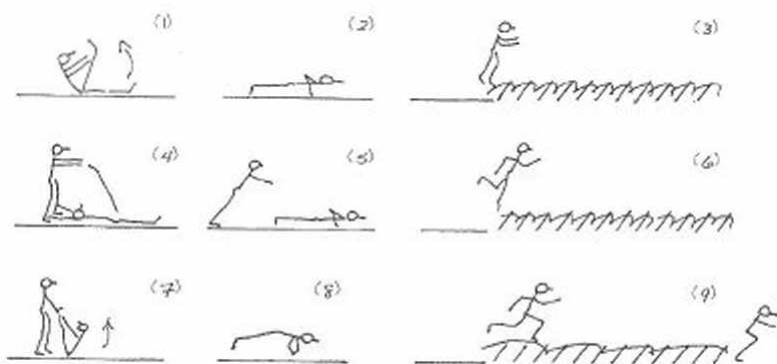
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.ª - DÍA 4B

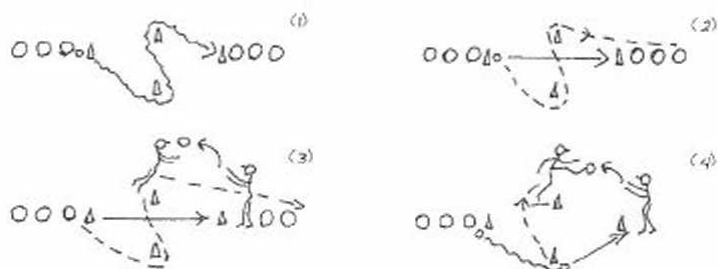
#### RESISTENCIA BÁSICA



#### FUERZA RÁPIDA GENERAL



#### VELOCIDAD CON PELOTA

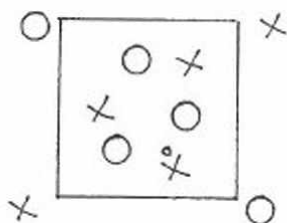


#### 60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

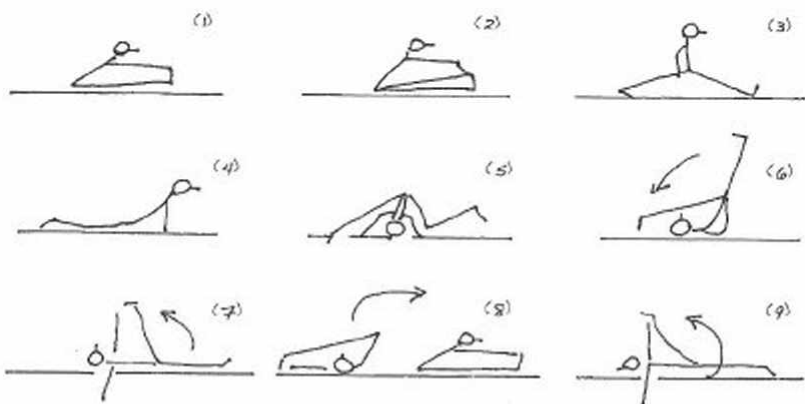


Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<p><b>Resistencia baja</b></p> <p>Ejercicios técnicos en sextetos dispuestos en círculos Distancia entre jugadores: 12 m</p> <p>1a. Juego 4 vs. 2. Todos adentro del hexágono. A 2 toques. 1b. Juego 4 vs. 2. Los 4 afuera del hexágono.</p> <p>2. Pasar a un compañero y correr a su lugar. 3. Conducir con cambio de dirección. 4. Pasar hacia la derecha y correr hacia el lugar opuesto.</p>	<p>Ejercicios 1 y 2: 10 min</p> <p>Ejercicios 3-4-5: 1 min 30 s hacia cada lado</p>
10 min	<p><b>Fuerza rápida general</b></p> <p>9 ejercicios</p> <p>1. 10 s de abdominales a una pierna. 2. 20 s de flexión estática de brazos. 3. Saltos con piernas juntas sobre 11 bastones. 4. 10 s de abdominales en parejas. 5. 6 caídas y amortiguación con brazos. 6. 2 x 11 saltos a una pierna extendida. 7. 10 s de abdominales. 8. 10 s extensiones de brazos con aplauso. 9. 2 carreras saltadas sobre 3 bastones.</p>	<p>Una serie de cada ejercicio</p> <p>Velocidad máxima</p>
15 min	<p><b>Velocidad con pelota</b></p> <p>4 ejercicios - Distancia entre hileras: 12 metros</p> <p>1. Conducción entre conos. 2. Pase recto y carrera entre conos sin pelota. 3. Pase recto, carrera entre conos con salto a cabecear + <i>sprint</i>. 4. Conducción hasta un cono, pase y carrera para devolver de aire una pelota + <i>sprint</i>.</p>	<p>4 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s</p>
60 min	<b>Técnica · Táctica</b>	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

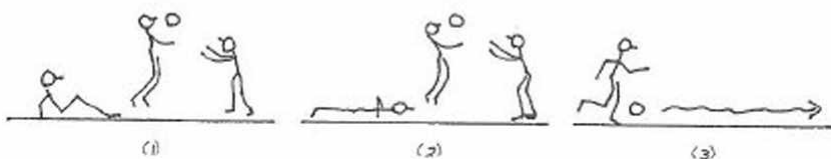
*PARTIDA 1*



*PARTIDA 2*



*PARTIDA 3*



Tiempo	Explicación	Dosificación
10 min	<p><b>Calentamiento en campo de fútbol</b></p> <p><b>Parte 1</b></p> <p>Juego 5 vs. 5.</p> <p>3 vs 3 con 2 apoyos por equipo en cuadrado de 20 a 25 metros. A 3 toques.</p> <p>Cuando un apoyo recibe un pase cambia su lugar con quien le pasó la pelota.</p>	10 min
5 min	<p><b>Parte 2</b></p> <p><b>Movilidad</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexión anterior con piernas extendidas.</li> <li>2. Elongación de gemelos.</li> <li>3. <i>Spagat</i> antero posterior.</li> <li>4. Elongación estática de abdominales.</li> <li>5. Elongación estática de aductores.</li> <li>6. 12 elongaciones activas de isquiotibiales.</li> <li>7. 12 elongaciones activas de isquiotibiales y lumbares.</li> <li>8. 12 elongaciones activas de isquiotibiales y lumbares.</li> <li>9. 12 elongaciones de musculatura frontal boca abajo.</li> </ol>	20 s de cada ejercicio
5 min	<p><b>Parte 3</b></p> <p>Ejercicios con una pelota por pareja.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 saltos a cabecear desde posición sentada.</li> <li>2. 5 saltos a cabecear desde boca abajo.</li> <li>3. 2 carreras con conducción sobre 30 metros.</li> </ol>	5 min

# MOVILIDAD

## EJERCICIOS PARA TODAS LAS EDADES

PROGRAMA 1



PROGRAMA 2



PROGRAMA 3



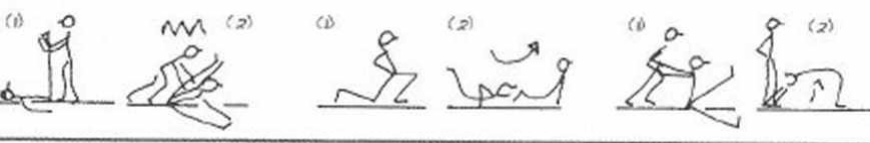
PROGRAMA 4



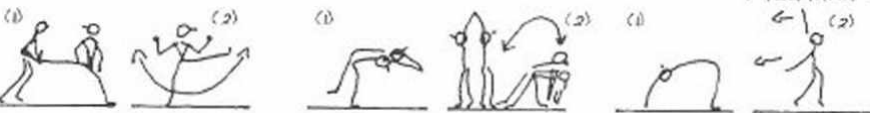
PROGRAMA 5



PROGRAMA 6



PROGRAMA 7



PROGRAMAS DE 6 EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN
<p><u>Programa 1</u>  Caderas  1. Estático - 2. Explosivo  Columna  1. Estático - 2. Rítmico  Hombros  1. Estático - 2. Pendular</p>	<p>Ejercicios estáticos  Series: 2 a 4  Duración: 20 a 60 segundos  Pausa: 30 segundos</p>
<p><u>Programa 2</u>  Caderas  1. Estático - 2. Rítmico  Columna  1. Estático - 2. Pendular  Hombros  1. Rítmico - 2. Explosivo</p>	<p>Ejercicios rítmicos  Series: 2 a 4  Repeticiones: 10 a 20  Pausa: 30 a 60 segundos</p>
<p><u>Programa 3</u>  Caderas  1. Estático - 2. Rítmico  Columna  1. Estático - 2. Rítmico  Hombros  1. Estático - 2. Rítmico</p>	<p>Ejercicios pendulares  Series: 2 a 4  Repeticiones: 10 a 20  Pausa: 30 a 60 segundos</p>
<p><u>Programa 4</u>  Caderas  1. Estático - 2. Pendular  Columna  1. Rítmico - 2. Pendular  Hombros  1. Estático - 2. Pendular</p>	<p>Ejercicios explosivos  Series: 2 a 4  Repeticiones: 6 a 10  Pausa: 1 a 2 minutos</p>
<p><u>Programa 5</u>  Caderas  1. Estático - 2. Explosivo  Columna  1. Estático - 2. Pendular  Hombros  1. Estático - 2. Pendular</p>	
<p><u>Programa 6</u>  Caderas  1. Estático - 2. Rítmico  Columna  1. Estático - 2. Pendular  Hombros  1. Rítmico - 2. Explosivo</p>	
<p><u>Programa 7</u>  Caderas  1. Estático - 2. Pendular  Columna  1. Estático - 2. Rítmico  Hombros  1. Estático - 2. Rítmico</p>	

# 17 años - SEXTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

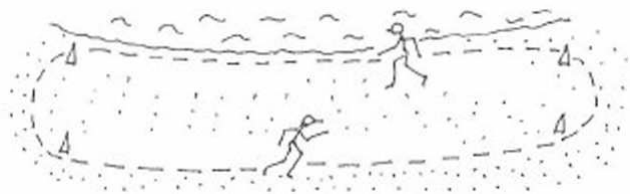
### DÍA 1

PRIMER TURNO

CALENTAMIENTO



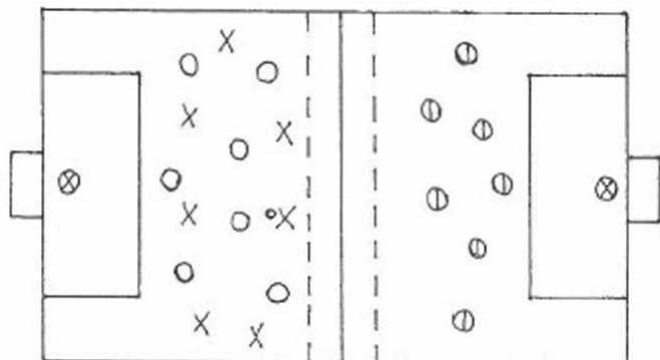
RESISTENCIA MEDIA-ALTA



SEGUNDO TURNO

40 MIN TÉCNICA

RESISTENCIA MEDIA



<b>Tiempo</b>	<b>Primer turno - Contenido</b>	<b>Dosificación</b>
20 min	<b>Calentamiento con variantes de carrera</b> 4 ejercicios con tareas sobre 15 metros 1. 5 m <i>skipping</i> bajo + 5 m galope lateral + 5 m carrera de espaldas + 10 abdominales bicicleta. 2. Carrera con pasos largos + 6 balanceos de tronco. 3. Carreras con piernas extendidas + 6 balanceos de tronco por arriba. 4. <i>Skipping</i> lento + 10 movimientos con piernas extendidas.	2 repeticiones de cada ejercicio. Regresar caminando
45 min	<b>Resistencia media alta</b> Carreras intervaladas de 600 m sobre arena de playa, 300 m sobre arena húmeda y 300 m sobre arena seca	7 series de 600 m. Velocidad submáxima. Pausa: igual tiempo de esfuerzo. Total: 4200 m
	<b>Segundo turno - Contenido</b>	
40 min	<b>Técnica</b>	40 min
40 min	<b>Resistencia media</b> Juego de 3 equipos de 7 jugadores con 2 arqueros A 2 toques	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

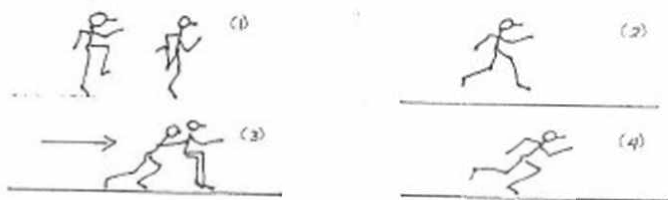
# 17 años - SEXTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

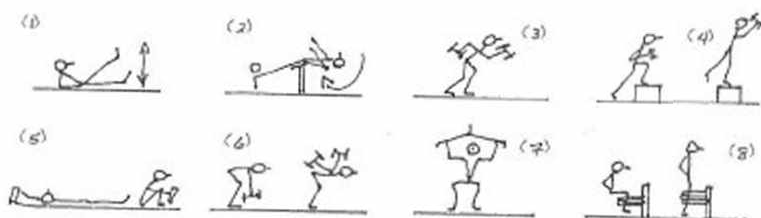
### DÍA 2

PRIMER TURNO

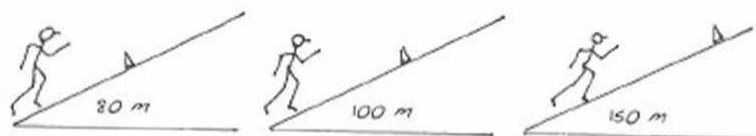
CALENTAMIENTO



FUERZA GENERAL

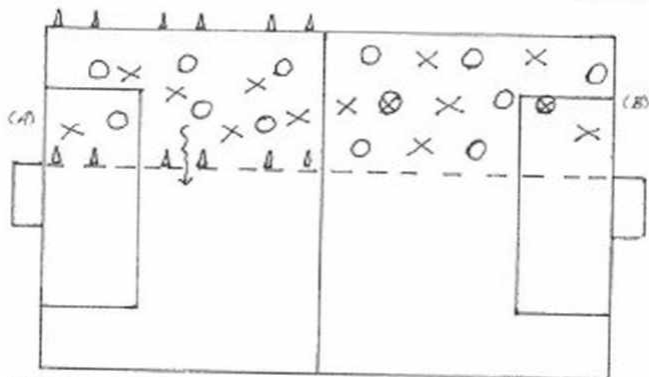


VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA



SEGUNDO TURNO

RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA



Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
20 min	<b>Calentamiento con variantes de carrera</b> 4 ejercicios de carrera sobre 20 metros 1. 10 m <i>skipping</i> + 10 m talones a los glúteos. 2. Trote saltando. 3. Carrera empujando al compañero. 4. Carrera submáxima.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: volver caminando
25 min	<b>Fuerza general</b> 8 Ejercicios - Tríos - Trabajan de a uno 1. Abdominales. 2. Espinales con rotaciones. 3. Braceo con mancuernas de 5 kg. 4. Saltos con mancuernas de 5 kg pisando en cajón. 5. Abdominales con disco de 5 kg 6. Espinales con mancuernas de 5 kg. 7. Flexiones de brazos con 30 kg. 8. Flexiones de piernas.	2 x 25 s en cada ejercicio. Velocidad submáxima
30 min	<b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras de 80 - 100 - 150 metros en subida a velocidad submáxima. Total: 1980 m	6 series de 80 + 100 + 150 metros. Pausa: Volver caminando. Pausa entre series: 5 min
<b>Segundo turno - Contenido</b>		
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 - 4 equipos - A 2 toques A) Con 3 arcos por equipo. Gol: Pasar por el arco conduciendo la pelota. B) Con dos arqueros móviles y sin arcos. Gol: cuando el arquero atrapa la pelota que le pasa un compañero después de 3 pases.	3 tiempos de 12 min. Cada 12 min rota un equipo al otro campo. Pausa: 2 min
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de técnica por puesto	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

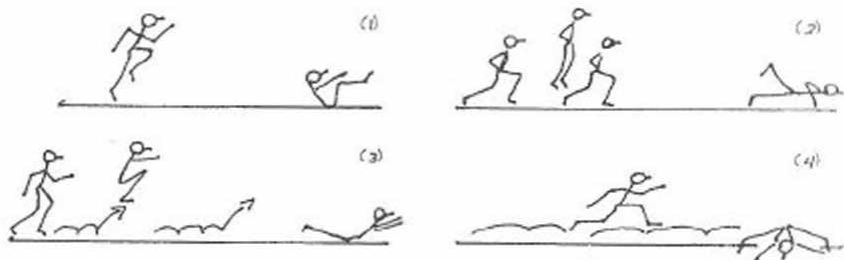
# 17 años - SEXTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

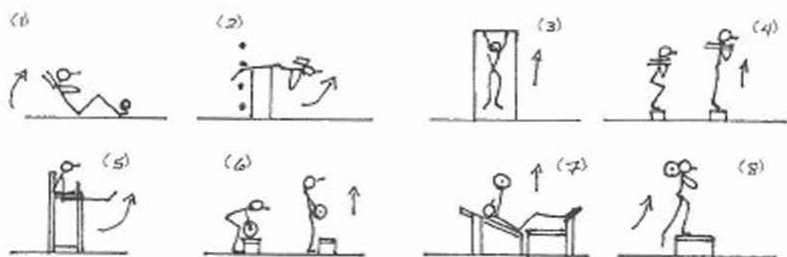
### DÍA 3

#### PRIMER TURNO

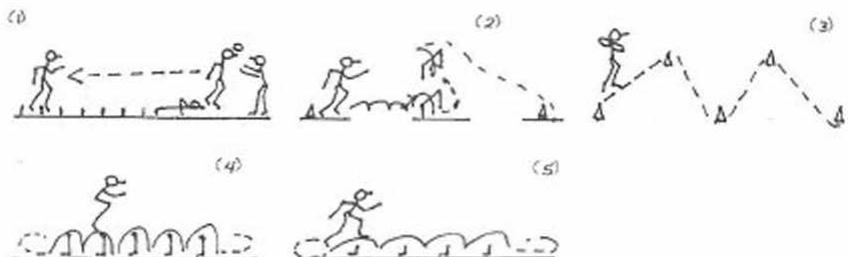
#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL



#### FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA



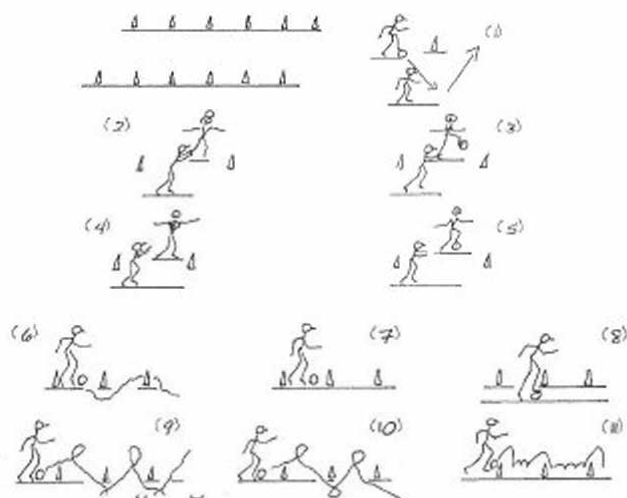
#### SEGUNDO TURNO

15 MIN CALENTAMIENTO PARA PARTIDO  
2X25 5 PARTIDO DE PRÁCTICA II VS. II

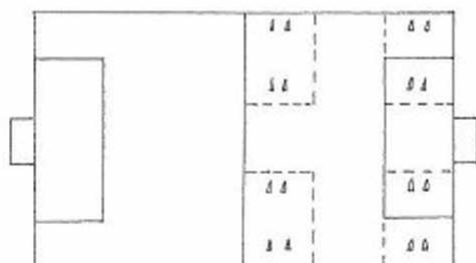
Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
12 min	<b>Calentamiento con carreras, saltos y tareas sobre 20 metros</b> 1. Carrera submáxima + 6 abdominales. 2. Avanzar con saltos tijera + 6 extensiones de brazos. 3. Carrera con un salto cada 5 m + 6 espinales. 4. Carrera saltada + 6 balanceos de tronco.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 40 s
30 min	<b>Fuerza General</b> Circuito de 8 estaciones 3 jugadores por estación – Trabajan de a uno por turno. 1. Abdominales con 5 kg. 2. Espinales con 5 kg. 3. Flexiones en la barra. 4. Media sentadilla en aparato con 70 kg. 5. Abdominales en paralelas. 6. Despegue con 50 kg. 7. Press en banco con 50 kg. 8. Subir al banco con 40 kg.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: 40 s
40 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones sobre arena – Tríos por estación – Trabajan de a un jugador por grupo 1. Carrera de 7 m sobre vallas bajas + flexión de brazos + salto a cabecear + vuelta rápida. 2. Carreras de 5 m con saltos a vallas de 50 cm sobre una pierna cayendo con la misma. 3. Carreras en zigzag sobre 4 tramos de 4 m. 4. Saltos con piernas juntas sobre 5 vallas de 60 cm. 5. Carrera saltada sobre 4 vallas bajas cada 3 m.	4 series de 20 s continuos en cada estación. Pausa: 45 s  Velocidad submáxima
	<b>Segundo turno - Contenido</b>	
15 min	<b>Calentamiento para partido</b>	15 min
60 min	<b>Partido 11 vs. 11 con 2 arqueros en ¾ de campo a 2 toques</b>	2 x 25 min Pausa: 10 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

17 años - SEXTA DIVISIÓN  
 SEMANAS DE CAMPEONATO  
 SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 1A

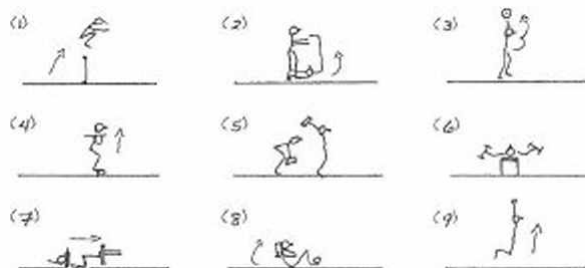
COORDINACIÓN FÚTBOLÍSTICA



RESISTENCIA MEDIA



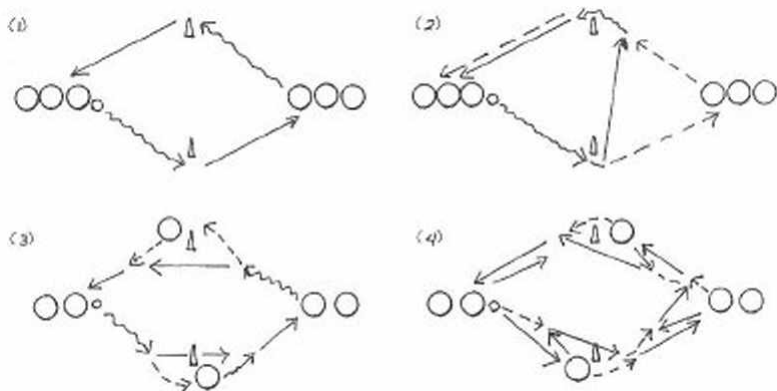
FUERZA GENERAL



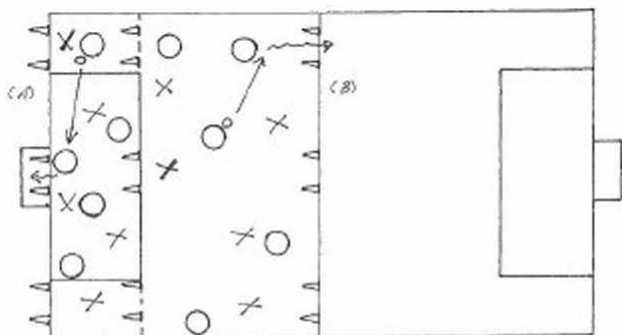
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<p><b>Coordinación futbolística</b></p> <p>11 ejercicios con pelota – 2 hileras de 8 conos separados a 3,5 m. Distancia de recorrido: 30 metros</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paredes.</li> <li>2. Devoluciones con un golpe de cabeza por espacio.</li> <li>3. Devoluciones con un golpe de aire por espacio.</li> <li>4. Recepción con el pecho y pase de aire con el pie.</li> <li>5. Devoluciones con golpe de sobrepique por espacio.</li> <li>6. Conducción en <i>slalom</i>.</li> <li>7. Finta y cambio de dirección ante cada cono.</li> <li>8. Pisada de la pelota y cambio de dirección ante cada cono.</li> <li>9. Conducción y giro con empeine externo.</li> <li>10. Conducción y giro con empeine interno.</li> <li>11. Dominio de pelota en el aire al trote.</li> </ol>	3 pasadas ida y vuelta de cada ejercicio
40 min	<p><b>Resistencia media</b></p> <p>Juego 3 vs 3 con arcos chicos interiores en campos de 30 x 20 m</p> <p>Gol: Cuando la pelota pasa por el arco y la recibe un compañero del otro lado.</p>	<p>4 tiempos de 8 min.</p> <p>Cada 8 min rotan 4 equipos.</p> <p>Pausa: 2 min</p>
40 min	<p><b>Fuerza general</b></p> <p>Circuito de 9 ejercicios – En tríos – Trabajan de a uno por vez.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltos a una valla de 60 cm.</li> <li>2. Elevación de piernas juntas.</li> <li>3. Dos tiempos colgado con 35 kg.</li> <li>4. Media sentadilla con 60 kg.</li> <li>5. Extensiones de tronco con disco de 10 kg.</li> <li>6. Aperturas con mancuernas de 15 kg.</li> <li>7. Prensa horizontal con 160 kg.</li> <li>8. Abdominales con 5 kg en la nuca.</li> <li>9. Flexiones de brazos en la barra alta.</li> </ol>	<p>3 series de 15 s por ejercicio.</p> <p>Pausa: 40 s</p>
10 min	<b>Movilidad</b>	

17 años - SEXTA DIVISIÓN  
 SEMANAS DE CAMPEONATO  
 SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 2A

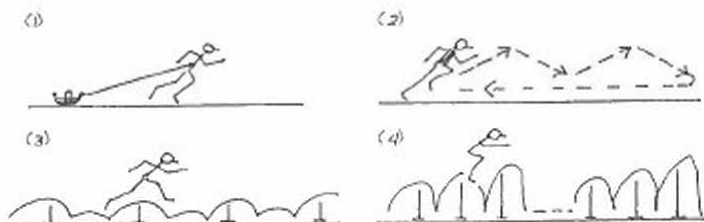
CALENTAMIENTO



RESISTENCIA MEDIA



FUERZA RÁPIDA DIRIGIDA



60 MIN TÉCNICA

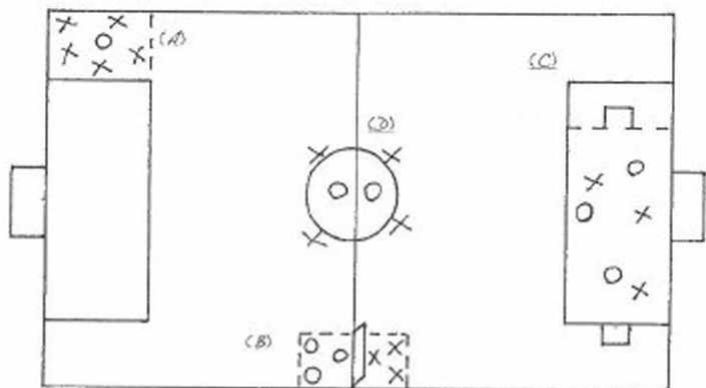
Tiempo	Explicación	Dosificación
20 min	<p><b>Calentamiento con pelotas</b>            Grupos de 6 – 8 jugadores enfrentados a 20 metros</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conducir hasta el cono y pasarla a la hilera de enfrente.</li> <li>2. Conducir hasta el cono y pasarla a la carrera del compañero.</li> <li>3. Dos jugadores en los conos. Conducir y realizar un pase antes del cono.</li> <li>4. Dos jugadores en los conos. Paredes y pase al espacio.</li> </ol>	<p>2 min girando para cada lado</p> <p>Velocidad submáxima</p>
40 min	<p><b>Resistencia media</b>            Juego 5 vs. 5 en campos de diferentes dimensiones con 3 arcos por equipo.            A) y B) A dos toques. Gol: pasar con la pelota dominada por un arco del rival.</p>	<p>5 min en cada campo.            Cada 2 períodos rotan los equipos.            Pausa: 2 min</p>
25 min	<p><b>Fuerza rápida dirigida</b>            4 estaciones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30 m con trineo de 20 kg.</li> <li>2. 30 m carrera con cambio de dirección con chaleco lastrado de 5 kg.</li> <li>3. Salticado sobre 6 vallas de 40 cm.</li> <li>4. 2 x 3 saltos con piernas juntas sobre vallas de 50-60-70 cm.</li> </ol>	<p>3 repeticiones en cada estación.            Velocidad máxima.            Pausa: 50 s</p>
60 min	<p><b>Técnica</b>            Ejercicios por líneas</p>	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

17 años - SEXTA DIVISIÓN

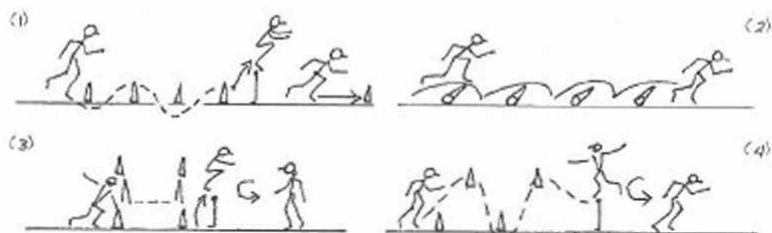
SEMANAS DE CAMPEONATO

SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 4A

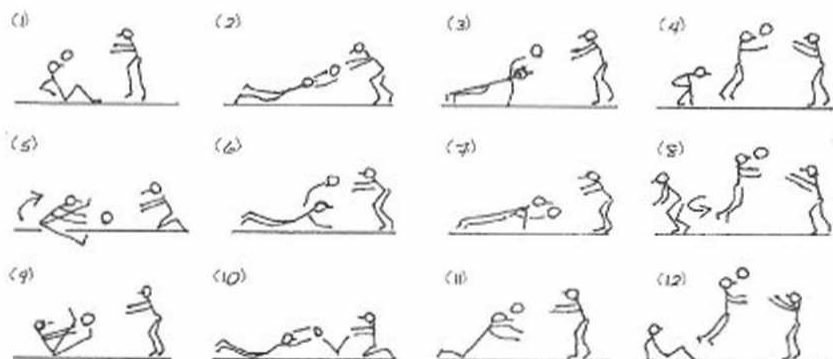
RESISTENCIA BATA



VELOCIDAD SIN PELOTA



FUERZA RÁPIDA GENERAL



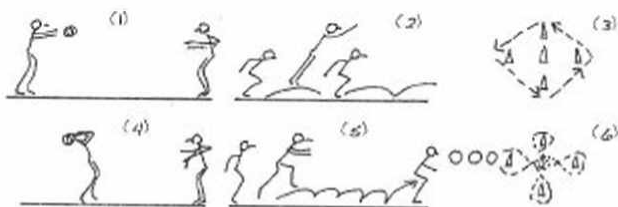
45 MIN TÉCNICA - TÁCTICA



Tiempo	Explicación	Dosificación
35 min	<b>Resistencia baja</b> Juegos 3 vs. 3 A) 5 vs. 1 a un toque. B) 3 vs. 3 tenis futbol. C) 3 vs. 3 con arcos chicos a 3 toques. D) 4 externos vs. 2 internos a 2 toques.	Cada 6 min los grupos rotan de juego. Pausa: 2 min
15 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 4 ejercicios - Distancia: 20 a 25 metros 1. Carrera en <i>slalom</i> + salto + 10 m <i>sprint</i> . 2. Carrera saltada + 10 m <i>sprint</i> . 3. Carrera con fintas tocando conos + salto + 10 m carrera de espaldas. 4. Carrera en zigzag + salto con giro + 10 m <i>sprint</i> .	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 40 s
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> 12 ejercicios con pelotas en parejas 1. Abdominales con golpe de cabeza. 2. Espinales devolviendo con las manos. 3. Extensiones de brazos devolviendo con una mano. 4. Saltos desde cuclillas devolviendo con golpe de cabeza. 5. Abdominales devolviendo con las manos. 6. Espinales devolviendo con una mano. 7. Devoluciones cruzando la mano por debajo del cuerpo. 8. Saltos a cabecear con giro previo. 9. Abdominales devolviendo entre las piernas abiertas. 10. Espinales con previo bote de la pelota. 12. Saltos desde sentado con golpe de cabeza.	15 s en cada ejercicio  Velocidad máxima. Pausa: 30 s
45 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios y juegos	45 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

17 años - SEXTA DIVISIÓN  
 SEMANAS DE CAMPEONATO  
 SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 1B

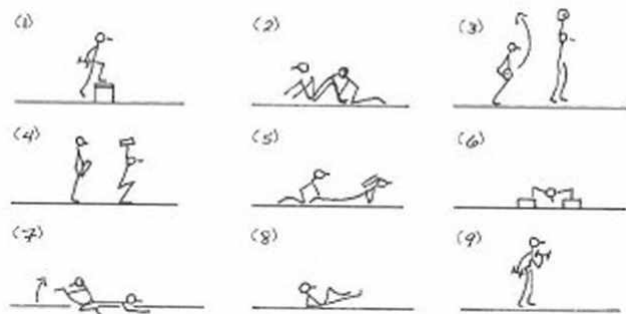
COORDINACIÓN ATLÉTICA



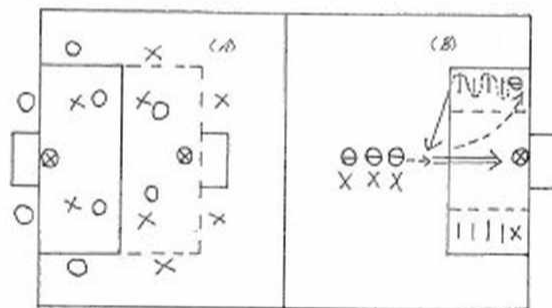
VELOCIDAD SIN PELOTA



FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA



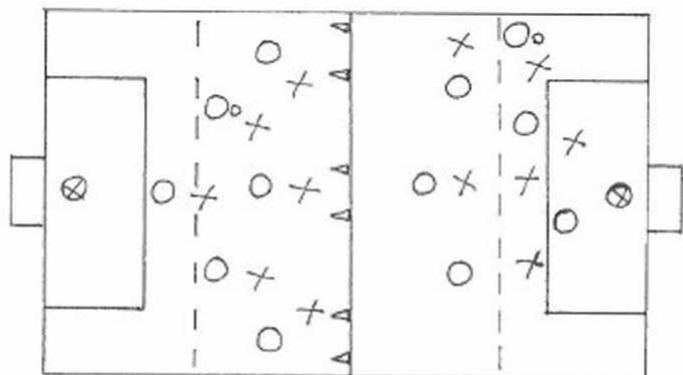
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación atlética</b> 2 circuitos de 3 estaciones Circuito A: 1. 5 lanzamientos de pecho con <i>medicine ball</i> . 2. 12 m saltos de rana. 3. 2 vueltas de 4 m de espaldas + 4 m de frente. Circuito B: 4. 5 lanzamientos sobre cabeza con <i>medicine ball</i> . 5. Quintuple salto. 6. Carreras en <i>slalom</i> entre conos separados a 4 m.	3 vueltas a cada circuito
25 min	<b>Velocidad sin pelota</b> Distancia: 20 a 30 metros usando el cuadrado de conos de la parte anterior + 10 m 3 ejercicios 1-2-3. Carreras con cambio de dirección.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s
30 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 9 estaciones 1. Subir al banco con mancuernas de 10 kg. 2. Abdominales con rotación de tronco. 3. Arranque colgado con 30 kg en total. 4. Sentadilla con disco de 15 kg sobre cabeza 5. Espinales con disco de 10 kg. 6. Extensiones de brazos sobre bancos. 7. Flexiones con rodillas con oposición. 8. Abdominales bicicleta. 9. Biceps con mancuernas de 10 kg.	2 series de 15 s en cada estación
40 min	<b>Resistencia media</b> A) Juego 4 vs. 4 con 4 apoyos en ataque por equipo a 2 toques. B) Ejercicio de pase, <i>slalom</i> y remate.	A. Cada 5 min se intercambian los apoyos con los de adentro. Repetir 2 veces. B. 20 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

17 años - SEXTA DIVISIÓN  
SEMANAS DE CAMPEONATO  
SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 2B

CALENTAMIENTO

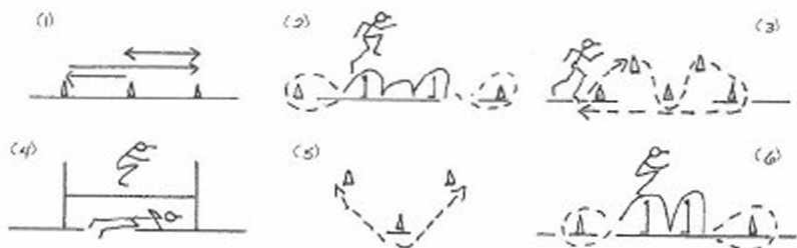


RESISTENCIA MEDIA



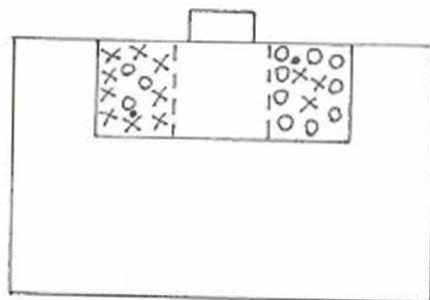
30 MIN TÉCNICA

FUERZA ESPECIAL

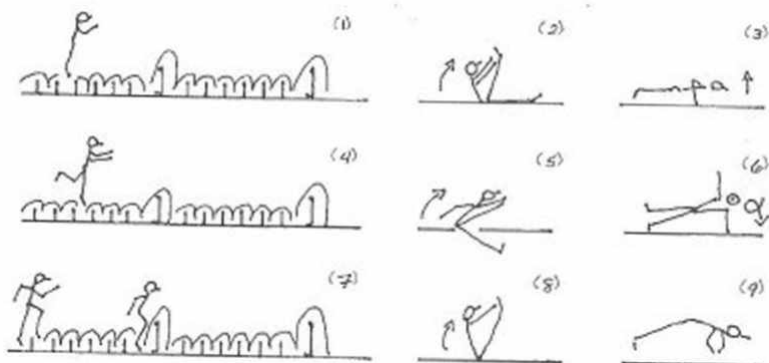


Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Calentamiento - Carreras sobre 25 m</b> 1. Carrera rápida pisando sobre la línea recta. 2. Carrera rápida pisando a los costados de la línea. 3. Carrera rápida cruzando los pies sobre la línea. 4. Carrera rápida en <i>slalom</i> sobre la línea.	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: regresar caminando
30 min	<b>Resistencia media</b> 4 equipos Juego 6 vs. 6 con 1 arquero y 3 arcos en la mitad del campo. En zona defensiva: 4 pases a 1 toque antes de pasar a la otra zona. Zona ofensiva: a 2 toques. Gol: 3 puntos en el arco con arquero. 1 punto en cualquier arco de medio campo pasando con pelota dominada. Equipo que convierte vuelve a atacar hacia el otro arco.	Los equipos rotan cada 8 min 3 x 8 min Pausa: 2 min
30 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de remate y definición	30 min
30 min	<b>Fuerza especial - 6 estaciones</b> En cuartetos - Un jugador trabaja y los otros 3 esperan. 1. Carreras ida y vuelta en tramos de 5 y 10 m. 2. Salticado sobre 2 vallas de 50 cm a 4 m. 3. Carrera en zigzag en tramos de 3 y 10 m. 4. Saltos sobre 2 vallas de 70 cm. 5. Carreras de 3 m en V de espaldas y de frente. 6. Salto y pasaje por debajo de una sog a 50 cm del piso.	3 series de 15 s cada uno. Velocidad máxima Pausa: 45 s  Pausa entre estaciones: 2 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

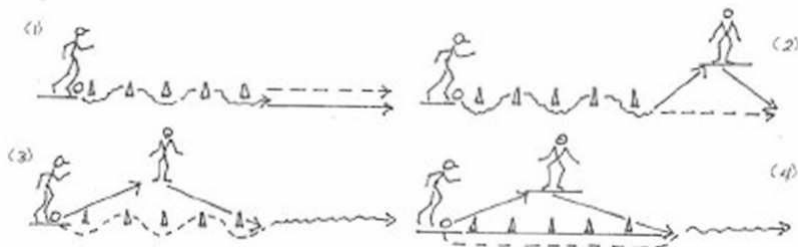
RESISTENCIA BALON



FUERZA RÁPIDA GENERAL



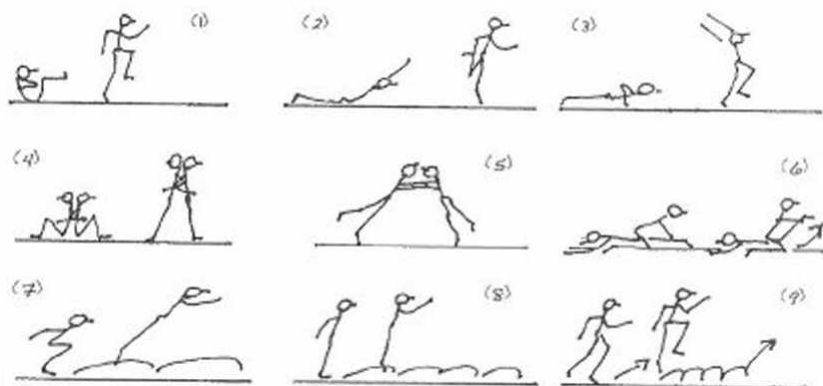
VELOCIDAD CON PELOTA



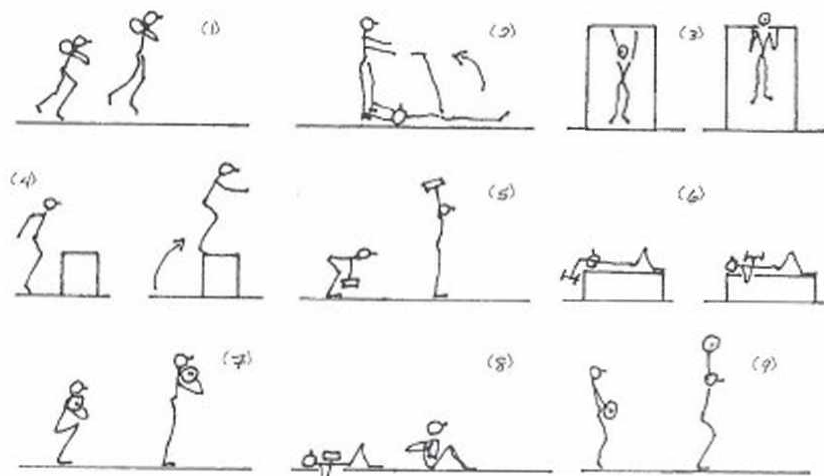
60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia baja</b> Juegos 9 vs. 3 a 2 toques obligatorios. Los del medio salen cuando recuperan la pelota.	30 min
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> 9 ejercicios 1. Saltos con piernas juntas sobre 14 vallas de diferentes alturas. 2. Saltos a una pierna sobre las vallas. 3. Carrera sobre las vallas bajas y salto sobre las altas. 4. 10 s de abdominales a una pierna. 5. Extensiones de brazos. 6. Abdominales cruzados con piernas abiertas. 7. Extensiones de brazos con giro 8. Abdominales con piernas juntas. 9. Extensiones de brazos con aplauso.	Ejercicios 1-2-3: 2 series de cada uno  Ejercicios 4-5-6-7-8-9: 1 serie de 10 s  Velocidad máxima
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> Distancia: 5 conos a 2,5 m + 10 m: 20 m 1. Conducción en <i>slalom</i> entre conos + 10 m rectos. 2. Conducción en <i>slalom</i> entre conos + una pared y <i>sprint</i> . 3. Pared larga, <i>slalom</i> sin pelota + <i>sprint</i> . 4. Pared larga + <i>sprint</i> recto hacia la pelota y conducción.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s
60 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios de equipo entero	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

CALENTAMIENTO



PARTE PRINCIPAL



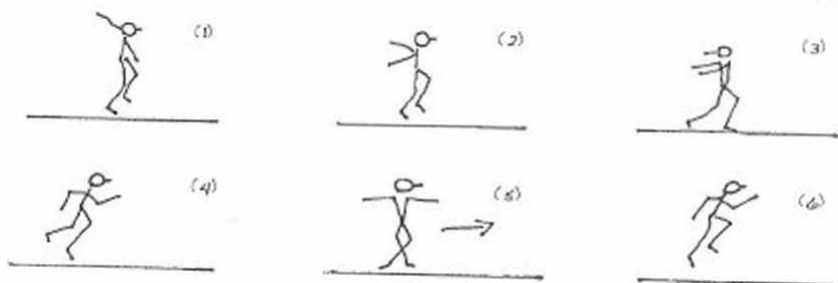


Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 abdominales + 15 m de <i>skipping</i>.</li> <li>2. 10 espinales + 15 m de talones a los glúteos.</li> <li>3. 10 extensiones de brazos + 15 m de salticado con circunducciones de brazos.</li> <li>4. 10 extensiones de piernas.</li> <li>5. 10 extensiones de cada tobillo.</li> <li>6. 10 flexiones de rodilla.</li> <li>7. 15 m de salto rana.</li> <li>8. 15 m de saltos con piernas extendidas.</li> <li>9. 15 m de carrera con 4 saltos a una pierna.</li> </ol>	2 series de cada ejercicio
20 min	<p><b>Parte principal</b></p> <p>9 ejercicios en tríos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alternar 2 saltos a una pierna con bolsa de 10 kg.</li> <li>2. Abdominales elevando de a una pierna.</li> <li>3. Dominadas en barra.</li> <li>4. Saltos y caídas sucesivos sobre cajón de 50 cm.</li> <li>5. Elevación de disco de 10 kg con espalda recta.</li> <li>6. <i>Pull over</i> con mancuerna de 15 kg.</li> <li>7. Sentadilla por delante con 45 kg en total.</li> <li>8. Abdominales con 10 kg sobre el pecho.</li> <li>9. Arranque colgado con 35 kg en total.</li> </ol>	<p>3 x 15 s en cada ejercicio</p> <p>Velocidad submáxima. Pausa: mientras trabajan los compañeros</p>

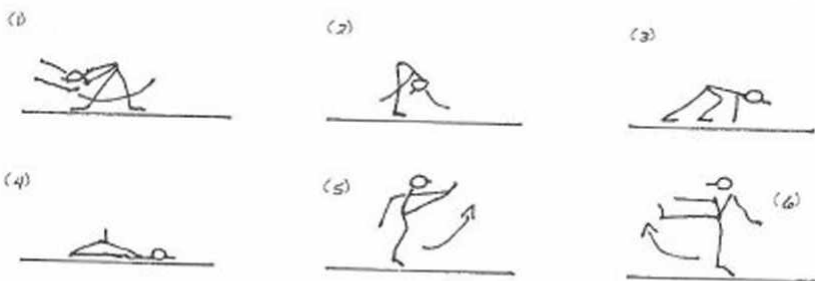
# 17 años - SEXTA DIVISIÓN

## CALENTAMIENTO PARA PARTIDO DE FÚTBOL

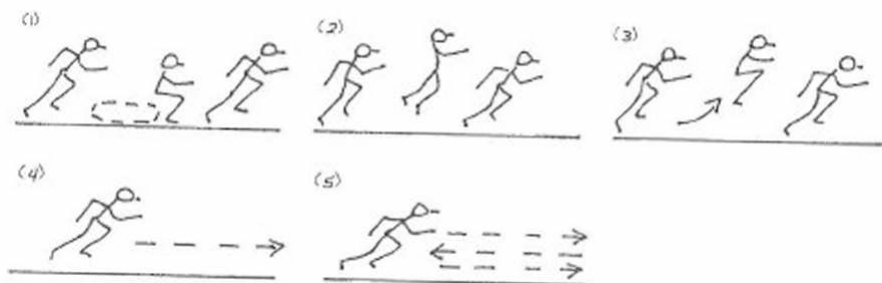
PARTE 1



PARTE 2



PARTE 3



Tiempo	Explicación	Dosificación
5 min	<b>Calentamiento en pasillo de 10 m de largo</b> <b>Parte 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salticado con elevación alternada de brazos.</li> <li>2. Salticado con aperturas de brazos.</li> <li>3. Saltos bajos en tijera con rotaciones de tronco.</li> <li>4. Carrera submáxima.</li> <li>5. Carrera lateral cruzando piernas.</li> <li>6. Salticado alto.</li> </ol>	3 repeticiones de cada ejercicio sobre 10 metros  Regresar caminando
3 min	<b>Parte 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexiones de tronco con balanceos.</li> <li>2. Flexiones de tronco con balanceos de brazos.</li> <li>3. Tijeras de piernas con manos en el piso.</li> <li>4. Elongación de cuádriceps.</li> <li>5. Elevación frontal alternada de piernas extendidas.</li> <li>6. Elevación lateral de piernas.</li> </ol>	10 repeticiones de cada ejercicio
6 min	<b>Parte 3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera submáxima con retroceso corto en la mitad.</li> <li>2. Carrera submáxima con un salto en la mitad.</li> <li>3. Carrera + salto con rodillas al pecho en la mitad.</li> <li>4. <i>Sprint</i>.</li> <li>5. 3 <i>sprints</i> consecutivos.</li> </ol>	3 repeticiones de cada ejercicio  Regresar caminando

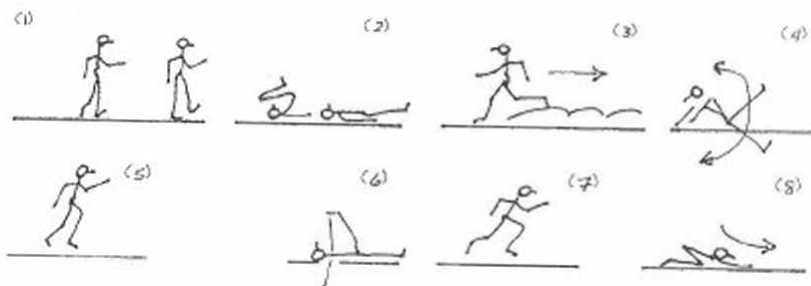
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

### DÍA 1

PRIMER TURNO

CALENTAMIENTO



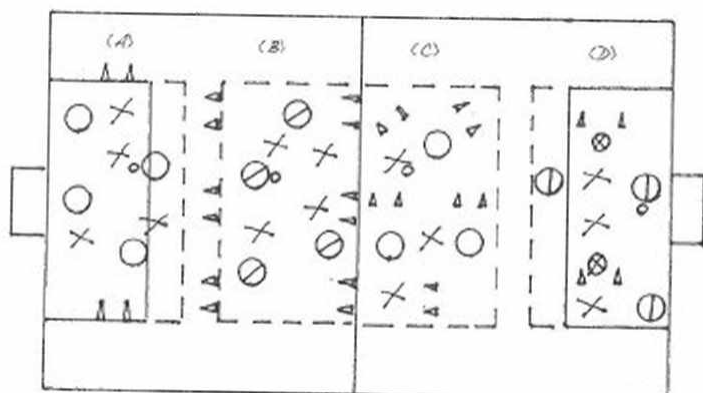
CARRERA CONTINUA CON TAREAS

RESISTENCIA MEDIA

SEGUNDO TURNO

40 MIN TÉCNICA

RESISTENCIA MEDIA



Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
20 min	<b>Calentamiento con variantes de carrera</b> 4 ejercicios con tareas sobre 30 metros 1. Caminar apoyando talón a punta + 10 abdominales. 2. Carrera saltada de espaldas + 10 rotaciones de tronco. 3. Trotar rebotando + 10 balanceos de piernas acostado. 4. Carrera submáxima + 10 pasajes del pecho hacia adelante.	2 repeticiones de cada ejercicio. Regresar caminando
60 min	<b>Resistencia media</b> Carrera sobre terreno ondulado con tareas 1. 20 min de trote a ritmo medio. 2. 10 <i>skipping</i> y galopes en pendiente de 10 m. 3. 10 min de ejercicios de movilidad pasiva. 4. 10 carreras de espaldas sobre 10 m en pendiente. 5. 6 x 20 m de carreras submáximas en llano. 6. 5 min de trote lento.	Carrera continua con tareas intercaladas  60 min
<b>Segundo turno - Contenido</b>		
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de pase, conducción, recepción y golpe de cabeza.	40 min
40 min	<b>Resistencia media</b> 4 Juegos de 3-4 vs. 3-4 en 4 campos. A 2-3 toques 6 a 8 equipos A) Gol: en el arco chico del rival. B) Gol: pasar conduciendo por uno de los 3 arcos del rival. C) Gol: en cualquiera de los arcos chicos si recibe un compañero del otro lado. D) Gol: desde atrás o adelante en el arco rival con arquero.	Los equipos de cada campo rotan cada 8 min. Pausa: 2 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

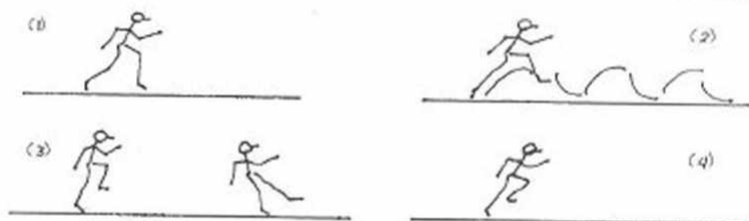
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

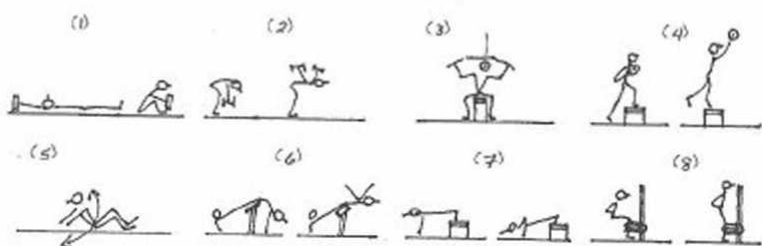
### DÍA 2

#### PRIMER TÍTULO

#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL

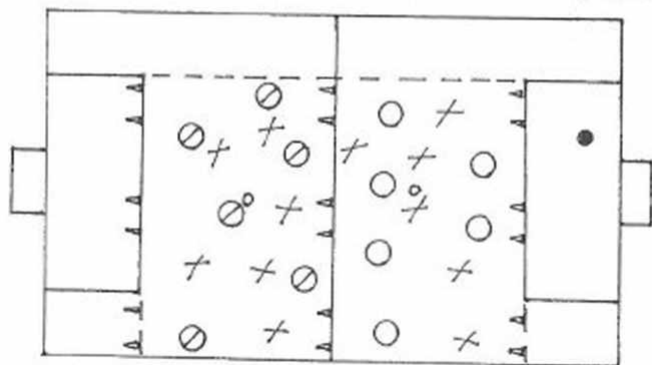


#### VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA



#### SEGUNDO TURNO

#### RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

<b>Tiempo</b>	<b>Primer turno - Contenido</b>	<b>Dosificación</b>
20 min	<b>Calentamiento</b> Ejercicios de carrera sobre 30 m 1. Carrera a media velocidad. 2. Carrera saltando en zig zag. 3. 15 m <i>skipping</i> alto + 15 m con pierna extendidas. 4. Carrera progresiva.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: volver trotando o caminando.
30 min	<b>Fuerza general</b> 8 ejercicios - Tríos - Trabajan de a uno 1. Abdominales con 5 kg. 2. Espinales con mancuernas de 5 kg. 3. Flexiones en dorsalera con 40 kg. 4. Saltos con barra de 20 kg pisando en cajón. 5. Abdominales rotando el tronco. 6. Espinales en aparato. 7. Extensiones de brazos con pies sobre caja. 8. Flexiones de piernas.	2 x 25 s en cada ejercicio. Velocidad submáxima
30 min	<b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras de 100 - 120 - 180 metros en subida a velocidad submáxima Total: 2400 m	6 series de 100 + 120 + 180 metros. Pausa: volver caminando. P. e/ series: 5 min
	<b>Segundo turno - Contenido</b>	
45 min	<b>Resistencia Media</b> 2 Juegos 6 vs. 6 con 3 arcos por equipo - 4 equipos - A 2 toques Gol: Pasar por el arco conduciendo la pelota.	2 tiempos de 20 min. 20 min sin arcos y 20 min con arcos. Pausa: 5 min
40 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios de técnica por puestos	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

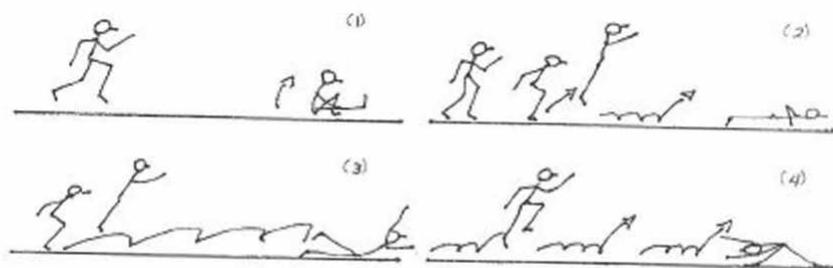
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

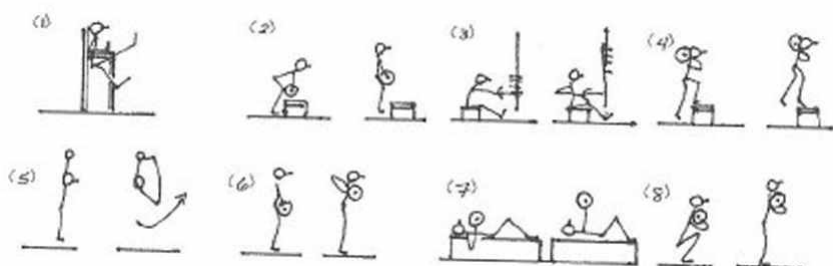
### DÍA 3

#### PRIMER TURNO

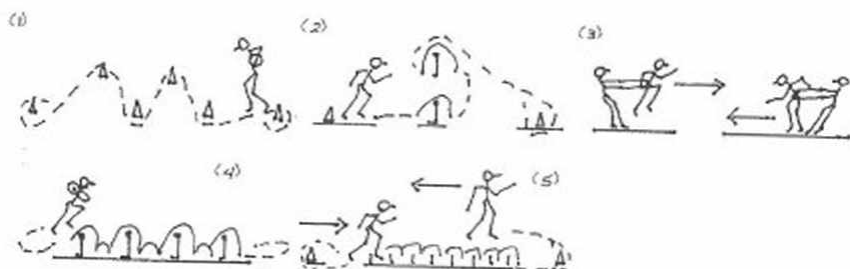
#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL



#### FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA



#### SEGUNDO TURNO

1) CALENTAMIENTO PARA PARTIDO

2) PARTIDOS DE PRÁCTICA 8 VS. 8 - 70 MIN



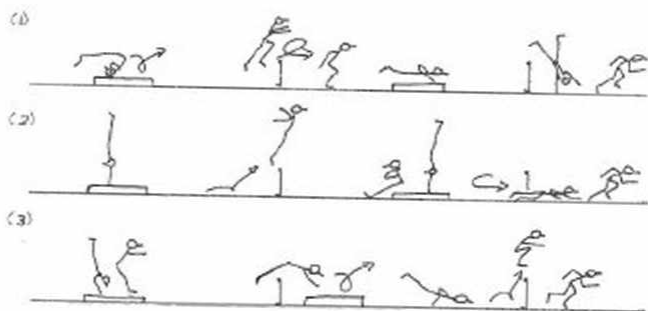
Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
12 min	<b>Calentamiento con carreras y saltos sobre 20 metros con atareas al final</b> 4 estaciones 1. Carrera rebotando + 6 abdominales. 2. Carrera con 1 salto cada 5 m + 6 extensiones de brazos. 3. Saltos de rana + 6 espinales. 4. Carrera con un salto cada 5 m + 10 flexiones de tronco.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 40 s  Velocidad submáxima
30 min	<b>Fuerza General</b> Circuito de 8 estaciones – 3 jugadores por estación – Trabajan de a uno por turno: 1. Abdominales en paralelas. 2. Despegue con 50 kg. 3. Remo sentado con 50 kg. 4. Subir al banco con 50 kg. 5. Abdominales colgado. 6. Flexión de brazos con 30 kg. 7. Press en banco con 50 kg. 8. Sentadilla por delante con 50 kg.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Velocidad submáxima  Pausa: 40 s
40 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones – Tríos por estación – Trabajan de a un jugador por grupo 1. Carrera en zig zag cada 5 m con 2 M.B. + flexión de brazos + salto a cabecear + vuelta rápida. 2. Carreras de 6 m con saltos a 1 pierna cayendo sobre la misma. 3. 15 m de salticado + 15 m de carrera con tracción. 4. Salticado con lastre sobre vallas de 50 cm. 5. Carrera sobre 8 vallas bajas regresando de espaldas por el costado.	4 series de 20 s continuos en cada estación. Pausa: 45 s  Velocidad submáxima
<b>Segundo turno - Contenido</b>		
15 min	<b>Calentamiento para partido</b>	15 min
60 min	<b>Partido 8 vs. 8 en ¼ de cancha</b> 3 equipos – cada uno juega dos tiempos de 30 min	2 x 30 min Pausa: 10 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

18 años - QUINTA DIVISIÓN

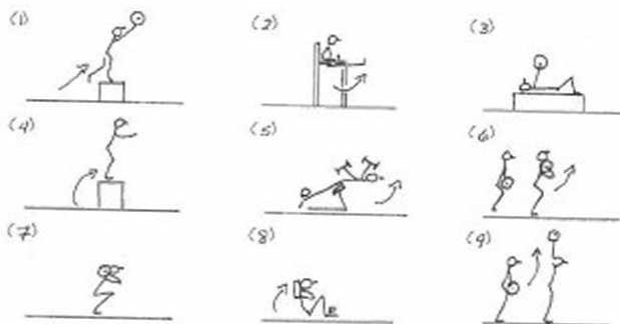
SEMANAS DE CAMPEONATO

SEMANA 1.<sup>a</sup> - DÍA 1A

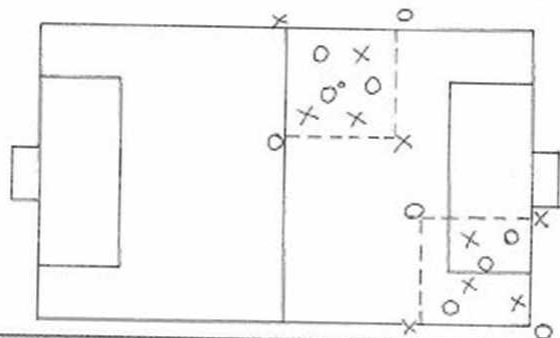
COORDINACIÓN GIMNÁSTICA



FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA



30 MIN TÉCNICA

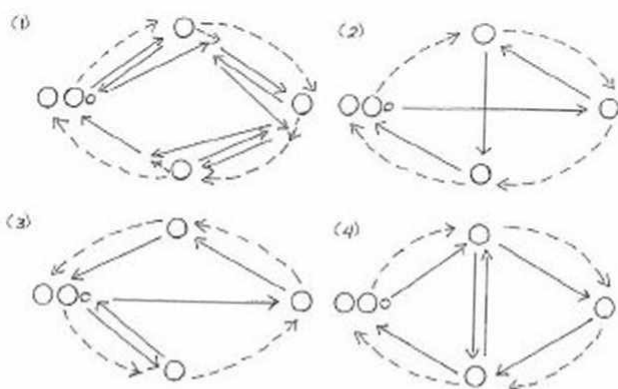
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación gimnástica</b> 1. Roll adelante + salto a valla con giro + zambullida + media luna + 6 m <i>sprint</i> . 2. Vertical + salto con piernas extendidas + yuxte + pasaje bajo una valla + 6 m <i>sprint</i> . 3. Rechazo de brazos + roll por sobre una valla + zambullida + salto + 6 m <i>sprint</i> .	6 pasadas de cada serie de ejercicios Pausa: 30 s
40 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 9 ejercicios - En tríos - Trabajan de a uno por vez. 1. Subir al banco y extender los brazos con pesas de 20 kg. 2. Elevación de piernas juntas. 3. Press en banco con 50 kg. 4. Saltar y caer sobre un cajón de 70 cm en forma continua. 5. Espinales y vuelos con mancuernas de 7,5 kg. 6. Primer tiempo con 40 kg. 7. Sentadilla profunda con 60 kg. 8. Abdominales con 5 kg en la nuca. 9. Arranque colgado con 40 kg.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Velocidad máxima. Pausa: 45 s
30 min	<b>Resistencia media</b> 5 vs. 5 con 3 + 2 apoyos por equipo. A 3 toques. Se puede pasar al apoyo solo después de 4 pases. Cuando esto sucede, el apoyo cambia su lugar con quien se la pasó.	3 períodos de 8 min. Cada 8 min rotan los equipos. Pausa: 2 min
30 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de diferentes fundamentos	
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 1.ª - DÍA 2A

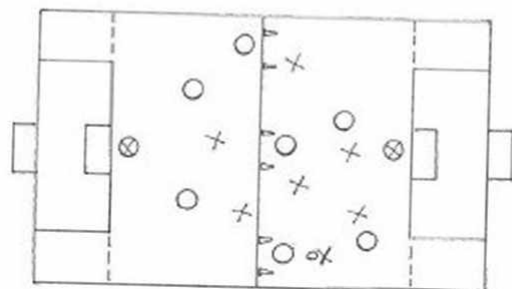
CALENTAMIENTO



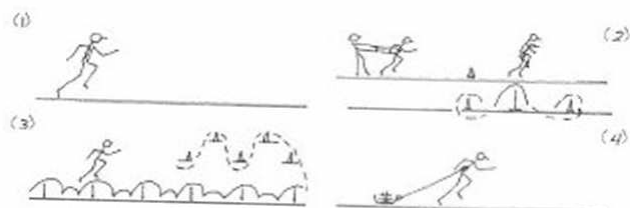
VELOCIDAD CON PELOTA



RESISTENCIA MEDIA

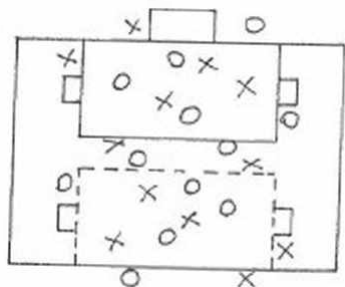


FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA

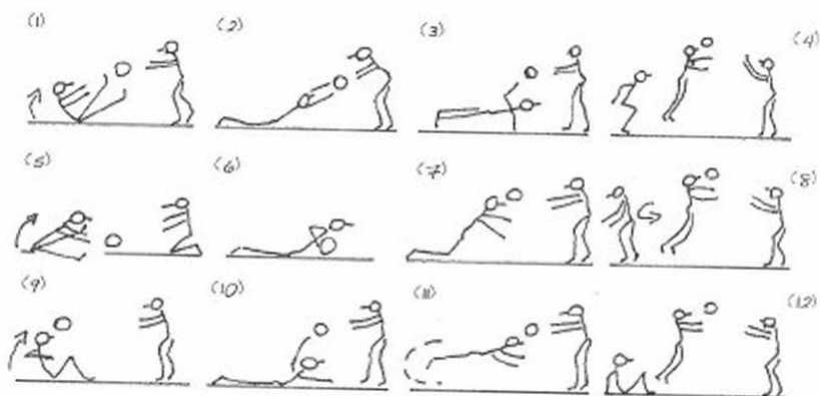


Tiempo	Explicación	Dosificación
25 min	<b>Calentamiento con pelotas</b> 4 ejercicios de pases Grupos de 5 – 6 jugadores en cada rombo 1. Paredes con pases al vacío. 2. Pases a uno o dos toques. 3. Pared inicial y pases a un toque. 4. Pases y pared entre los del medio del rombo.	2 min girando para cada lado por ejercicio. Pausa: 2 min
10 min	<b>Velocidad con pelota</b> 3 ejercicios en parejas 1. 5 abdominales con golpe de cabeza + 10 m de <i>sprint</i> . 2. 5 espinales con pase de manos + 10 m de <i>sprint</i> . 3. 3 saltos desde acostados con golpe de cabeza + 10 m de <i>sprint</i> .	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 30 s
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 a 8 vs. 8 de área a área con 5 arcos – A 2 toques 2 equipos con 2 arcos con arqueros y 3 arcos sin arqueros en la línea media Gol en arcos con arqueros: 3 puntos Gol en arcos de medio campo: 1 punto	2 períodos de 20 min. Pausa: 5 min
30 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> 4 estaciones 1. 80 m + 80 m con chaleco lastrado. 2. 20 m de tracción + 20 m de carrera a caballito + 4 saltos con carreras de 4 m. 3. Salticado sobre 6 vallas de 50 cm + carrera en zigzag con 4 tramos de 4 m. 4. 20 m de carrera con trineo de 30 kg.	3 repeticiones de cada ejercicio  Velocidad máxima  Pausa: 45 s
10 min	<b>Movilidad</b>	

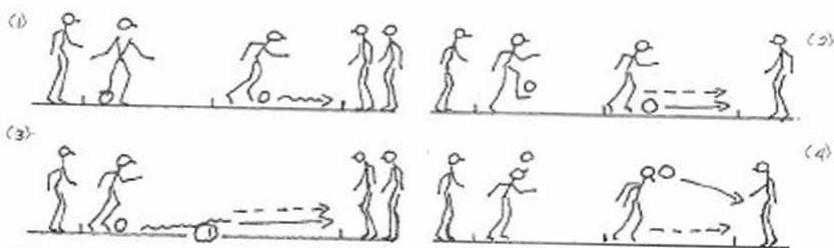
RESISTENCIA BALÓN



FUERZA RÁPIDA GENERAL



VELOCIDAD CON PELOTA



60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

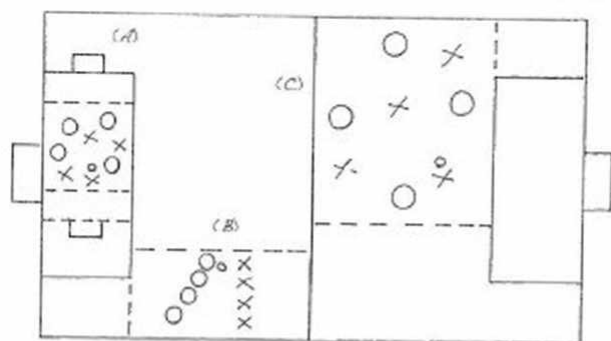
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia baja</b> Juegos 3 vs. 3 con 2 arcos chicos y 3 apoyos ofensivos por equipo - 4 equipos A 2 o 3 toques. Cuando un apoyo recibe un pase cambia su lugar con el pasador	Cada 8 min los grupos rotan de juego  Pausa: 2 min
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> 12 ejercicios en parejas usando una pelota <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdominales con golpe de manos.</li> <li>2. Espinales devolviendo con las manos.</li> <li>3. Extensiones de brazos devolviendo con una mano.</li> <li>4. Saltos desde media flexión devolviendo con golpe de cabeza.</li> <li>5. Abdominales devolviendo con las manos.</li> <li>6. Espinales pasando la pelota por debajo del cuerpo.</li> <li>7. Golpe de cabeza cayendo al frente.</li> <li>8. Saltos a cabecear con medio giro previo.</li> <li>9. Abdominales con piernas flexionadas.</li> <li>10. Espinales devolviendo con una mano.</li> <li>11. Golpes de cabeza en palomita.</li> <li>12. Saltos desde sentado con golpe de cabeza.</li> </ol>	10 s por cada ejercicio alternando ejecutantes  Pausa: 20 s
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> 4 ejercicios - Distancia: 20 metros - Postas de 4 jugadores <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 m conduciendo con suela + 10 m de <i>sprint</i> con pelota.</li> <li>2. 10 m de dominio en el aire + 10 m de pase y <i>sprint</i>.</li> <li>3. 10 m conduciendo con giro + 10 m de pase y <i>sprint</i>.</li> <li>4. 10 m de dominio con la cabeza + 10 m de cabezazo y <i>sprint</i>.</li> </ol>	5 repeticiones de cada ejercicio  Velocidad máxima. Pausa: 30 s
60 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios y juegos	45 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

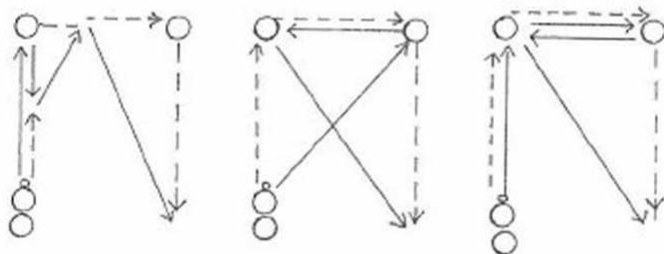
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 1B

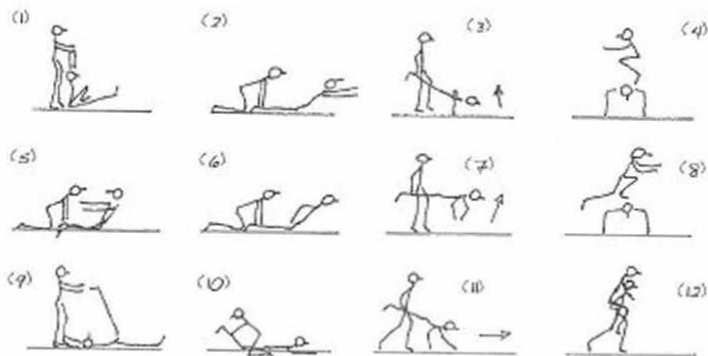
#### COORDINACIÓN MULTIDEPORATIVA



#### VELOCIDAD CON PELOTA



#### FUERZA GENERAL



#### 60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA



Tiempo	Explicación	Dosificación
25 min	<b>Coordinación multideportiva</b> 3 juegos - 3 vs. 3 o 4 vs. 4 A) Handball con arcos chicos en área grande. B) Rugby - Tocata - Tocar debajo de la cintura. C) Fútbol - Sumar 10 pases sin arcos - A 2 toques.	Cada 6 min se rota de juego  Pausa: 2 min
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> Distancia: 12 metros 3 ejercicios - Grupos de 5 a 6 jugadores Pases cortos y largos con devoluciones para terminar con carrera al espacio libre para encontrarse con la pelota.	2-3 repeticiones hacia cada lado de cada ejercicio. Pausa: 30 s. Pausa entre ejercicios: 2 min
30 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 12 estaciones en parejas 1. Abdominales extendiendo las piernas. 2. Espinales con brazos al frente. 3. Extensiones de brazos en carretilla. 4. Saltos con piernas juntas sobre el compañero. 5. Abdominales oblicuos. 6. Espinales con manos en la cintura. 7. Extensiones de brazos despegando del piso. 8. Saltos con cada pierna sobre un compañero. 9. Abdominales elevando una pierna extendida. 10. Flexiones de piernas con oposición del compañero. 11. 30 metros en carretilla. 12. 30 metros de carrera a caballito.	2 series de 20 s de cada ejercicio
60 min	<b>Técnica - Táctica</b>	
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

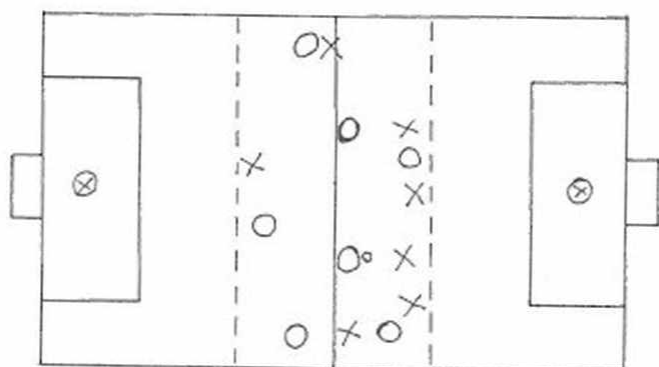
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 2B

CALENTAMIENTO

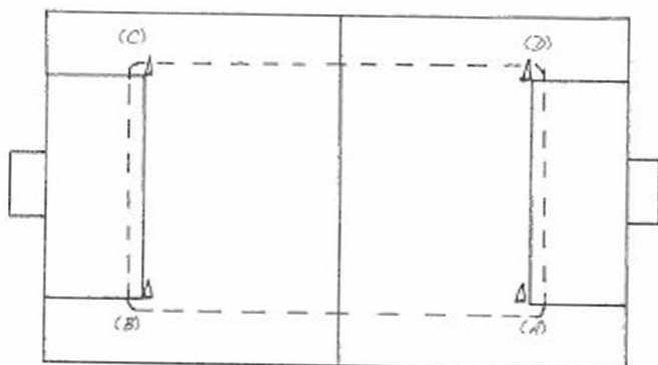


RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

RESISTENCIA ALTA



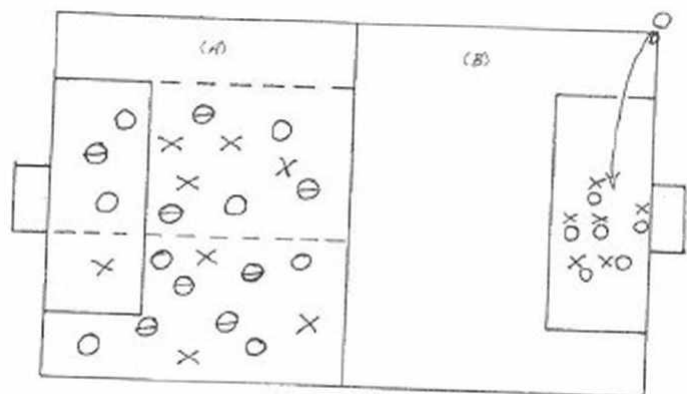
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Calentamiento</b> 3 ejercicios de carrera sobre 12 m 1. Carrera pasando un pie sobre cada cono y una caída en la mitad. 2. Carrera en <i>slalom</i> con un salto a la valla del medio. 3. Carrera en zigzag saltando con giro sobre la valla.	4 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: regresar caminando
40 min	<b>Resistencia media</b> 3 equipos de 7 jugadores Juego 7 vs. 7 con arqueros usando toda la cancha. A 2 toques. Se trazan dos líneas de <i>off side</i> a 15 m de la línea media	40 min Cada 5 min cambia un equipo. Se completan 3 vueltas. Total: 3 x 10 min cada equipo
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de remate y definición	40 min
20 min	<b>Resistencia alta</b> Carreras con cambio de velocidad AB: Trote lento BCDAB: Carrera submáxima BC: Caminando CD: <i>Sprint</i> DA: Caminando	6 series Pausas entre series: 1 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

18 años - QUINTA DIVISIÓN

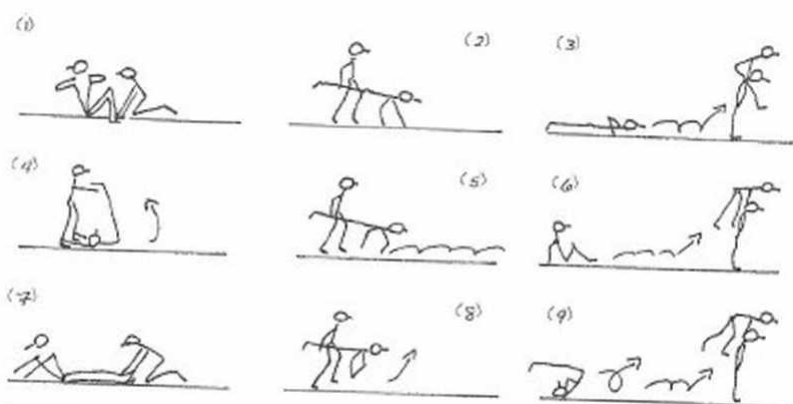
SEMANAS DE CAMPEONATO

SEMANA 2.<sup>a</sup> - DÍA 4B

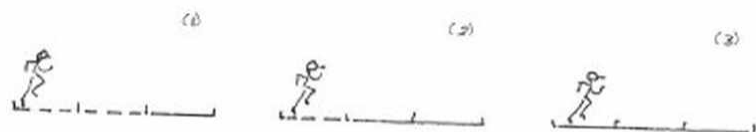
RESISTENCIA BALON



FUERZA RÁPIDA GENERAL



VELOCIDAD SIN PELOTA



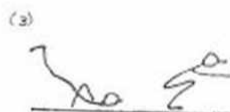
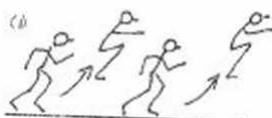
60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

Tiempo	Explicación	Dosificación
35 min	<b>Resistencia baja</b> 2 Juegos A) 2 grupos de 3 equipos de 4 jugadores. 8 vs. 4 a un toque. Cuando el equipo del medio recupera la pelota cambia con el que la perdió. B) Juego de centros por parejas. De la pareja que ataja solo un jugador puede hacerlo con las manos. La pareja que convierte va al arco.	A) 10 min B) 20 min
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> 9 ejercicios en parejas 1. 10 s de abdominales con rotación de tronco. 2. 30 m en carretilla. 3. 3 saltos en rango partiendo de acostado. 4. 10 s de abdominales elevando las piernas extendidas. 5. 20 m avanzando en carretilla con rebote de manos. 6. 3 saltos en rango partiendo desde sentado. 7. 10 s de abdominales con rotación y piernas extendidas. 8. 10 s de rebotes con aplauso en carretilla. 9. <i>Roll</i> adelante + salto en rango.	1 serie de cada ejercicio  Velocidad máxima
15 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 3 ejercicios - Distancia: 30 m marcados cada 10 m 1. 20 m al trote + 10 m <i>sprint</i> . 2. 10 m al trote + 20 m <i>sprint</i> . 3. 30 m de <i>sprint</i> .	4 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s a 90 s
60 min	<b>Técnica - Táctica</b>	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

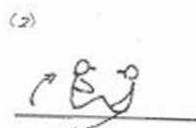
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## PROGRAMA DE FUERZA GENERAL 1

CALENTAMIENTO



PARTE PRINCIPAL

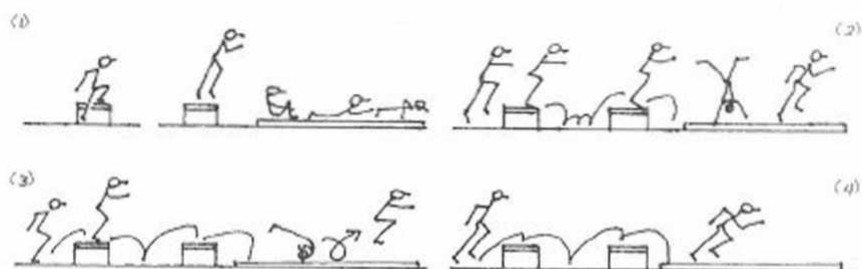


Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltos alternos sobre 20 metros.</li> <li>2. 20 abdominales.</li> <li>3. 6 extensiones de brazos.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trotar sobre 20 m y realizar un salto con piernas juntas cada 5 m.</li> <li>2. 20 espinales.</li> <li>3. 6 secantes recuperando hasta cuclillas.</li> </ol>	3 rondas a cada circuito de 3 ejercicios
20 min	<p><b>Parte principal</b></p> <p>9 ejercicios en parejas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 25 m a caballito caminando en puntas de pie.</li> <li>2. 20 abdominales con piernas flexionadas.</li> <li>3. 8 extensiones de brazos.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 flexiones de piernas con oposición.</li> <li>2. 20 espinales.</li> <li>3. 25 m en carretilla.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 flexiones a una pierna.</li> <li>2. 15 abdominales flexionando y extendiendo piernas.</li> <li>3. 8 lagartijas con aplauso.</li> </ol>	4 series de cada circuito de 3 ejercicios

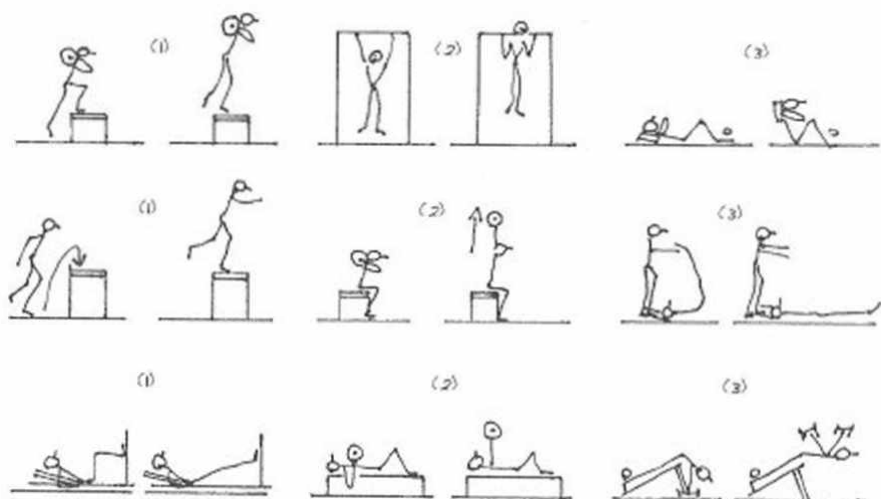
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## PROGRAMA DE FUERZA GENERAL 2

### CALENTAMIENTO



### PARTE PRINCIPAL



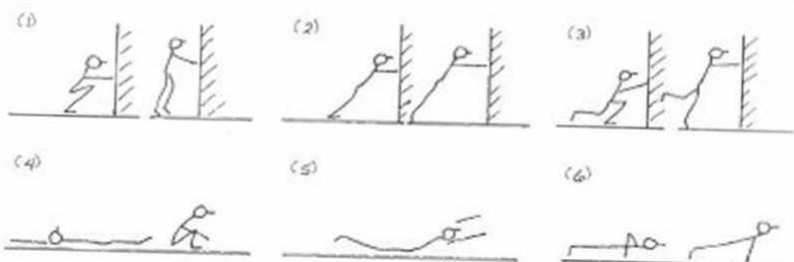


Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltos laterales sobre un cajón + 5 abdominales, espinales o extensiones de brazos.</li> <li>2. Saltos sobre cajones + media luna + 5 m de <i>skipping</i>.</li> <li>3. Saltos con piernas juntas + <i>roll</i> adelante + salto con rodillas al pecho</li> <li>4. Carrera pisando sobre cajones + 5 m de <i>sprint</i>.</li> </ol>	3 series de cada uno
20 min	<p><b>Parte principal</b></p> <p>3 circuitos de 3 ejercicios – Un trío por estación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir al banco con 45 kg.</li> <li>2. Dominadas.</li> <li>3. Abdominales con 10 kg en la nuca.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltos a una pierna sobre banco de 60 cm.</li> <li>2. <i>Press</i> de hombros con 40 kg.</li> <li>3. Abdominales elevando piernas extendidas.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Press</i> en prensa horizontal con más de 200 kg.</li> <li>2. <i>Press</i> en banco plano con 60 kg ó más.</li> <li>3. Espinales con mancuernas de 7.5 kg.</li> </ol>	3 series de 15 s en cada ejercicio.

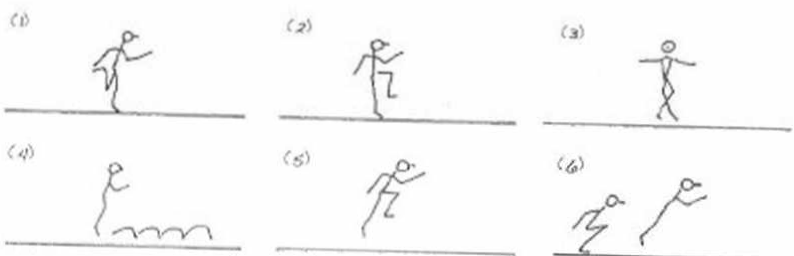
# 18 años - QUINTA DIVISIÓN

## CALENTAMIENTO PARA PARTIDO DE FÚTBOL

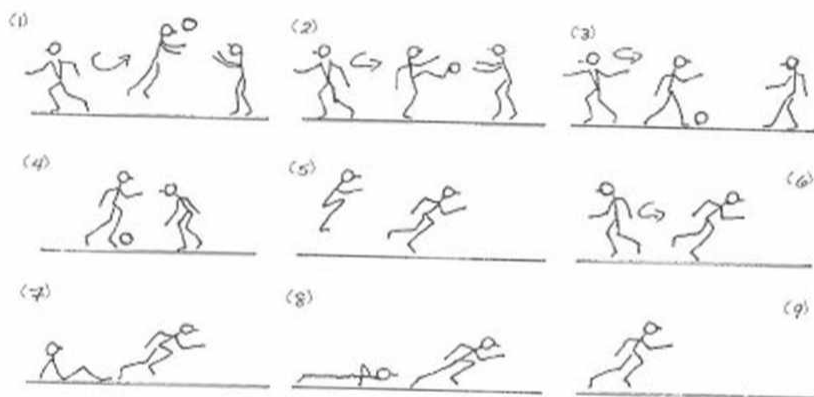
PARTE 1



PARTE 2



PARTE 3



3 MIN ELONGACIONES

PARTE 4

Tiempo	Explicación	Dosificación
3 min	<b>Parte 1</b> 1. 10 flexiones de piernas juntas. 2. 10 flexiones de tobillos. 3. 10 flexiones con cada pierna. 4. 10 abdominales. 5. 10 espinales. 6. 10 extensiones de brazos.	1 repetición cada uno
8 min	<b>Parte 2</b> Distancia: 18 m 1. Talones a los glúteos. 2. <i>Shipping</i> alto. 3. Carrera lateral. 4. Saltos con piernas extendidas. 5. Saltado alto. 6. Saltos de rana.	2 x 8 metros de cada ejercicio  Velocidad alta
3 min	<b>Parte 3</b> 1. 4 saltos a cabecear después de un giro. 2. 4 devoluciones con pie en el aire después de un giro. 3. 4 devoluciones con pie después de un giro. 4. 1 vs. 1 durante 1 minuto. 5. 2 saltos + 10 m de <i>sprint</i> . 6. 1 giro + 10 m de <i>sprint</i> . 7. 10 m de <i>sprint</i> desde sentado. 8. 10 m de <i>sprint</i> desde acostado. 9. 20 m de <i>sprint</i> desde parado.	1 serie de cada ejercicio
10 min	<b>Parte 4</b> 1. 3 minutos de elongaciones	1 serie cada uno

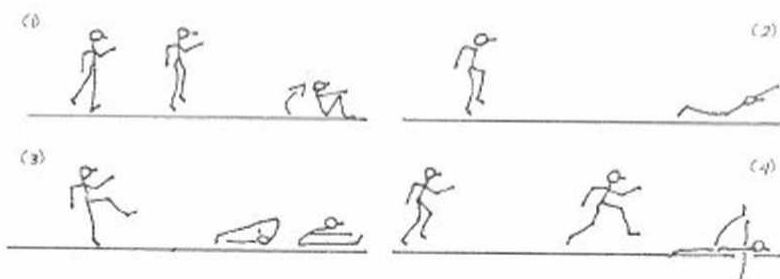
# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

### DÍA 1

PRIMER TURNO

CALENTAMIENTO



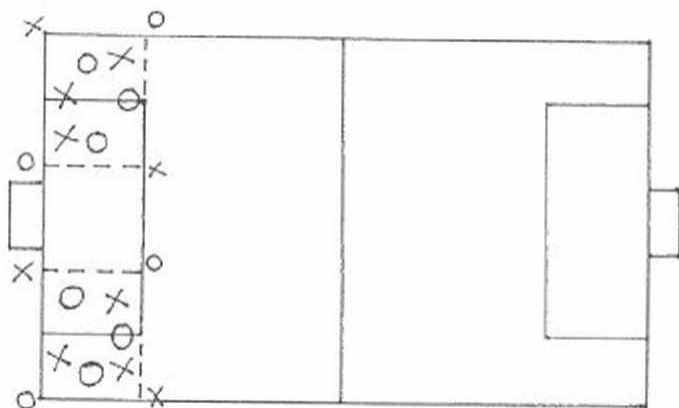
1) TROTE

2) CARRERAS DE 800 - 1000 - 1200 M.

RESISTENCIA MEDIA-ALTA

SEGUNDO TURNO

40 MIN TÉCNICA



RESISTENCIA MEDIA

Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
20 min	<b>Calentamiento con variantes de carrera</b> 4 ejercicios con tareas sobre 30 metros 1. Caminar con talón a punta rebotando + 10 abdominales. 2. Salticado con circundaciones de brazos + 6 espinales. 3. Carreras extendiendo rodillas + 6 flexiones de tronco. 4. 15 m pasos cortos + 15 m pasos largos + 6 balanceos con piernas extendidas boca abajo.	3 repeticiones de cada ejercicio. Regresar trotando y caminando
45 min	<b>Resistencia media-alta</b> 1. Trote de 1500 m. 2. Carreras intervaladas en pista 800 + 1000 + 1000 + 800 + 1000 + 1200 + 800 m. Total: 6.600 m	Velocidad: 80% del mejor tiempo de 1000 m. Pausa: igual tiempo de esfuerzo.
<b>Segundo turno - Contenido</b>		
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de baja intensidad	40 min
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 3 vs. 3 + 2 apoyos por equipo A 3 toques - Realizar 4 pases antes de jugársela al apoyo. En este caso entra el apoyo y sale quien se la pasó.	3 x 12 min. Pausa: 3 min. Cada 12 min un equipo cambia de grupo

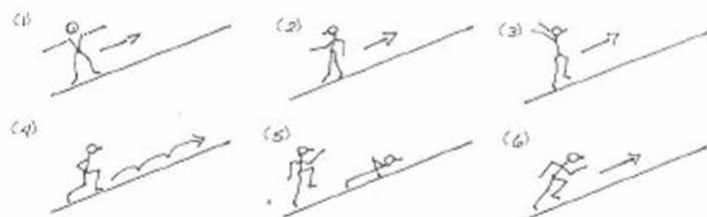
# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

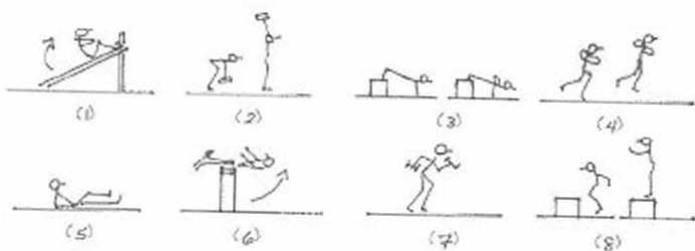
### DÍA 2

#### PRIMER TURNO

#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL

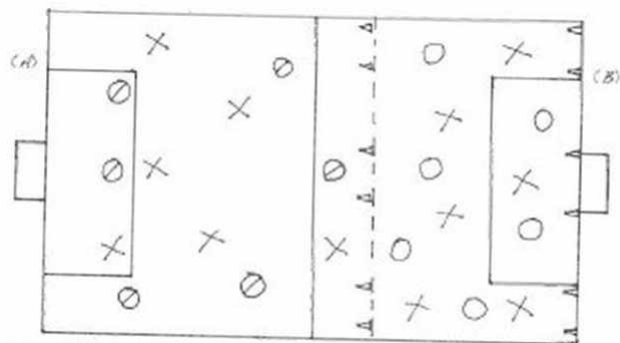


#### VELOCIDAD RESISTENCIA DIRIGIDA



#### SEGUNDO TURNO

#### RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

Tiempo	Primer turno - Contenido	Dosificación
20 min	<b>Calentamiento</b> 6 ejercicios rápidos sobre 10 metros en pendiente 1. Galope lateral. 2. Carrera de espaldas. 3. Salticando con circunducciones de brazos. 4. Caminata con pasos largos y profundos. 5. <i>Shipping</i> con una extensión de brazos cada 5 m. 6. <i>Sprint</i> .	2 repeticiones de cada ejercicio  Velocidad submáxima  Pausa: volver caminando
25 min	<b>Fuerza General</b> 8 Ejercicios - Tríos - Trabajan de a uno 1. Abdominales en plano inclinado. 2. Espinales elevando disco de 10 kg. 3. Extensiones de brazos. 4. Alternar 2 saltos a cada pierna con bolsa de 8 kg. 5. Abdominales bicicleta. 6. Espinales con rotaciones de tronco. 7. Braceo en el lugar con mancuernas de 5 kg. 8. Saltos continuos sobre 2 cajones.	2 x 25 s en cada ejercicio  Velocidad submáxima
60 min	<b>Velocidad resistencia dirigida</b> Carreras de 100 - 150 - 250 metros en subida a velocidad submáxima. Total: 3000 m.	6 series de 100 + 150 + 250 metros. Pausa: Volver caminando. P. e/ series: 5 min
<b>Segundo turno - Contenido</b>		
45 min	<b>Resistencia media</b> Juego 6 vs. 6 - 4 equipos - A 1 y 2 toques A) Sin arcos, mantener la posesión a 1 toque. B) Con 3 arcos grandes, sin arqueros, por equipo, a 2 toques. Gol: pasar por el arco con pelota dominada.	20 min en cada juego. Pausa: 5 min
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios de definición	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

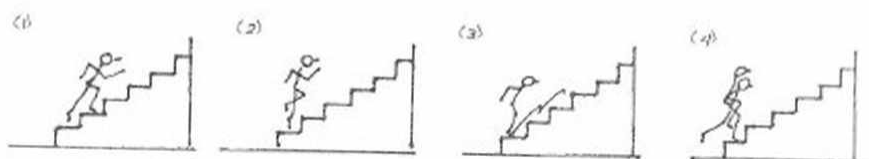
# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## PRETEMPORADA

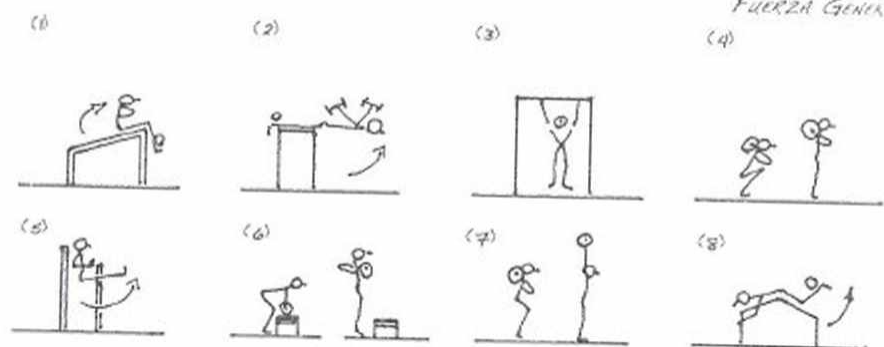
### DÍA 3

#### PRIMER TURNO

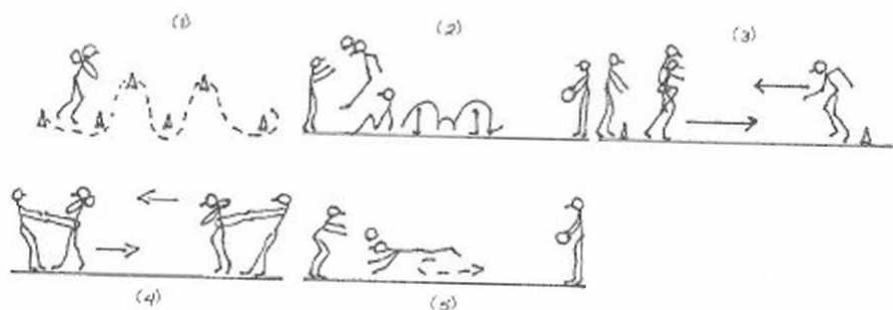
#### CALENTAMIENTO



#### FUERZA GENERAL



#### FUERZA RESISTENCIA DIRIGIDA



#### SEGUNDO TURNO

15 MIN CALENTAMIENTO PARA PARTIDO  
60 MIN PARTIDO DE PRÁCTICA II VS. II



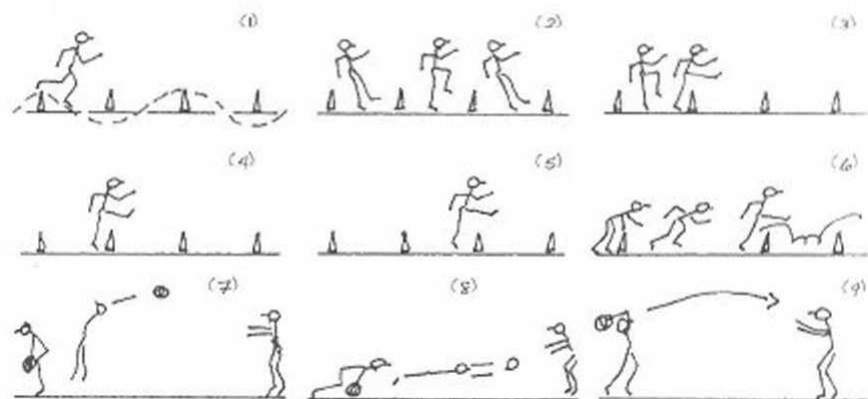
<b>Tiempo</b>	<b>Primer turno - Contenido</b>	<b>Dosificación</b>
12 min	<b>Calentamiento en escalera de 10 escalones</b> 4 estaciones - Carreras, salticados, saltos y caballitos Alternar carreras de 1, 2 y 3 escalones, salticados de a 1 y 2 escalones, saltos de a 2 y 3 escalones y subidas a caballito.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: Bajar caminando.
30 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 8 estaciones 3 jugadores por estación - Trabajan de a 1 por turno. 1. Abdominales. 2. Espinales con mancuernas de 10 kg. 3. Flexiones en la barra. 4. Sentadilla con 60-70 kg. 5. Abdominales en paralelas. 6. Despegue con 35 kg. 7. Extensiones de brazos con 40 kg. 8. Flexiones en camilla con 30 kg.	3 series de 15 s en cada ejercicio. Velocidad submáxima. Pausa: 40 s
40 min	<b>Fuerza resistencia dirigida</b> Circuito de 5 estaciones sobre arena Trios por estación - Trabajan de a un jugador por grupo Distancia: 20 metros 1. Carrera en zigzag con bolsa de 8 kg. 2. 2 saltos a cabecear + salticado sobre dos vallas de 50 cm 3. Carrera a caballito y regreso vacío para cargar al tercero. 4. Carreras de tracción con bolsa hacia delante y atrás. 5. Carrera + 1 cabezazo en palomita en cada extremo.	4 series de 20 s continuos en cada estación. Pausa: 45 s. Velocidad submáxima
	<b>Segundo turno - Contenido</b>	
15 min	<b>Calentamiento para partido</b>	15 min
60 min	<b>Partido 11 vs. 11</b> En ¼ de cancha	2 x 35 min Pausa: 10 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 1A

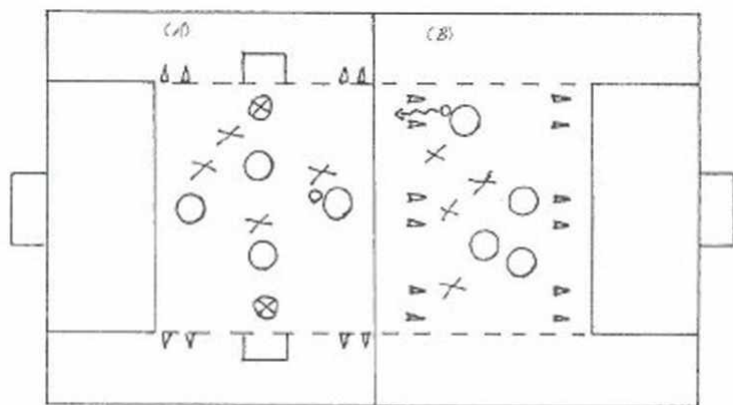
#### COORDINACIÓN ANTICIPADA



#### VELOCIDAD SIN PELOTA



#### RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA

Tiempo	Explicación	Dosificación
20 min	<p><b>Coordinación atlética</b> Carreras, saltos y lanzamientos 9 ejercicios – Separación entre los 4 conos: 6 metros: 24 m</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera rápida en <i>slalom</i>.</li> <li>2. Carreras en tramos con piernas extendidas + <i>skipping</i> + piernas extendidas.</li> <li>3. <i>Skipping</i> con pasaje de vallas en cada cono.</li> <li>4. Carrera rápida con pasaje de vallas en cada cono con la misma pierna.</li> <li>5. Carrera rápida con pasaje de vallas en cada cono con diferente pierna.</li> <li>6. <i>Sprint</i> en 2 tramos con pasaje de vallas sobre los 2 conos restantes.</li> </ol> <p>Grupos enfrentados según el número de <i>M. Balls</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Lanzamientos de <i>M. Ball</i> hacia atrás con salto.</li> <li>8. Lanzamiento de <i>M. B.</i> en palomita.</li> <li>9. Lanzamientos de <i>M. B.</i> sobre cabeza.</li> </ol>	<p>3 repeticiones de cada ejercicio</p> <p>Pausa: Volver caminando</p>
15 min	<p><b>Velocidad sin pelota</b> 3 ejercicios – 4 conos del calentamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Sprint</i> + trote + <i>sprint</i>.</li> <li>2. Carrera con giro alrededor de cada cono.</li> <li>3. Carrera con 2 conos hacia adelante, retornar uno y terminar con 2 espacios.</li> </ol>	<p>3 repeticiones de cada ejercicio. Velocidad máxima. Pausa: 30 s. Pausa entre ejercicios: 2 min</p>
40 min	<p><b>Resistencia media</b> 4 vs. 4 con 6 arcos. A 2 toques</p> <p>A) Con 2 arcos grandes con arqueros y 4 arcos chicos. Gol en el arco grande: 3 puntos. Gol en arcos chicos: 1 punto, debe pasar con pelota controlada.</p> <p>B) Con 3 arcos chicos para cada equipo en el interior del campo. Gol: la pelota debe pasar por un arco y ser recibida por un compañero.</p>	<p>Cada grupo juega 5 min de cada juego. Cada 10 min rotan los equipos. Pausa: 2 min</p>
40 min	<b>Técnica</b>	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

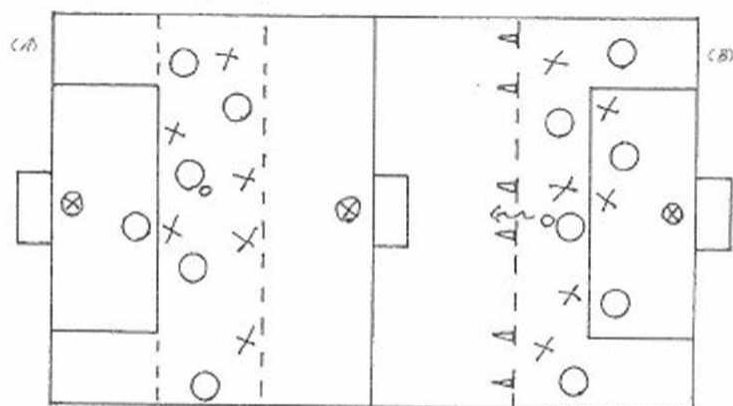
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 2A

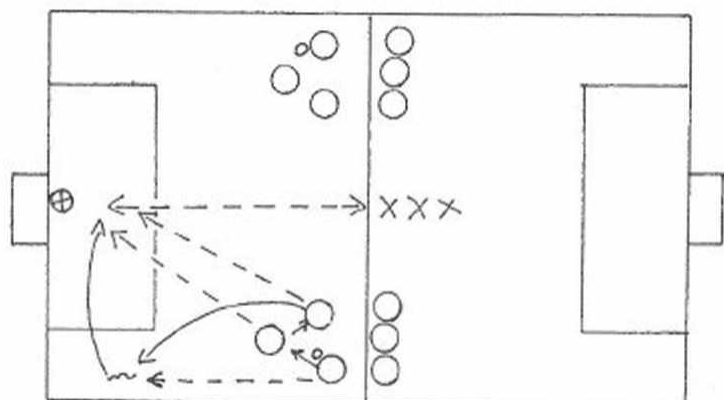
CALENTAMIENTO



RESISTENCIA MEDIA



VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL



40 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

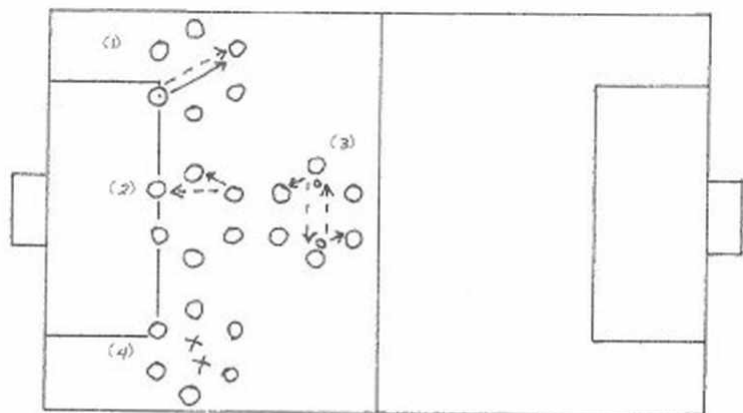
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento</b></p> <p>4 ejercicios de carreras – Distancia: 30 metros</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salticado corto y rápido.</li> <li>2. 10 m de trote rebotando + 10 m de <i>skipping</i> + 10 m de talones a los glúteos.</li> <li>3. 10 m empujando + 20 m submáximos.</li> <li>4. 15 m de carrera saltada + 15 m <i>sprint</i>.</li> </ol>	<p>3 repeticiones de cada ejercicio</p> <p>Pausa: volver caminando</p>
45 min	<p><b>Resistencia media</b></p> <p>Juegos 6 vs. 6 – A 2 toques</p> <p>A) En medio campo con 2 arqueros. Se trazan dos líneas de <i>off side</i>.</p> <p>B) En un cuarto de campo, con 3 arcos en un extremo y otro con arquero. El equipo que anota un gol vuelve a atacar hacia el otro lado.</p> <p>Gol en uno de los tres arcos: 1 punto, pasando con pelota dominada.</p> <p>En arco con arquero: 3 puntos si es de cabeza, 2 puntos desde afuera del área, 1 punto desde adentro del área.</p>	<p>Cada 6 min cambian de campo.</p> <p>Cada 12 min rotan los equipos.</p> <p>Pausa: 2 min.</p> <p>Total: 3 períodos en ambos campos.</p> <p>45 min</p>
20 min	<p><b>Velocidad resistencia especial</b></p> <p>3 grupos, cada 3 jugadores que atacan desde los costados se ubica 1 jugador defensor en el círculo central.</p> <p>2 pases cortos + 1 pase largo + centro al área. 2 atacantes corren al área para hacer el gol y 1 defensor tratará de evitarlo. Los 4 regresan picando a sus lugares. Los atacantes van cambiando de lugar en cada repetición.</p>	<p>3 repeticiones desde cada lado en las diferentes posiciones</p>
40 min	<b>Técnica - Táctica</b>	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

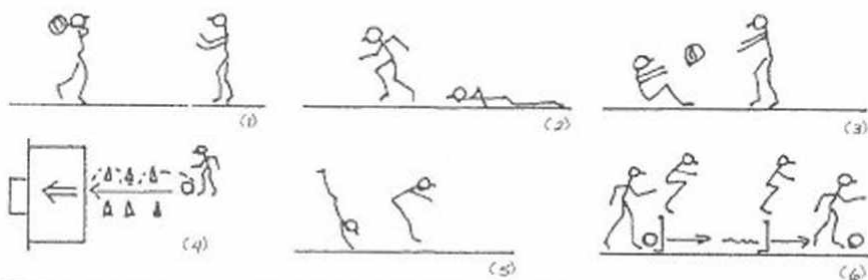
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 3.<sup>a</sup> - DÍA 4A

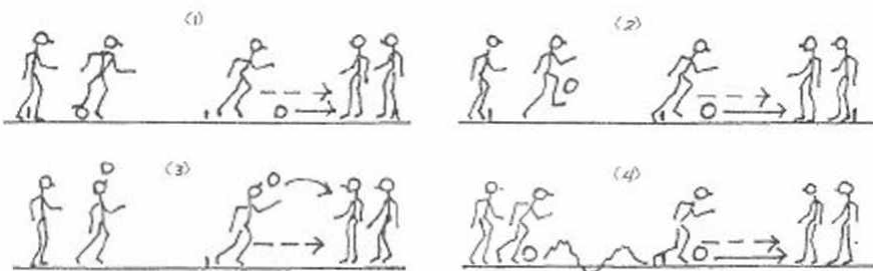
RESISTENCIA BASA



FUERZA RÁPIDA GENERAL



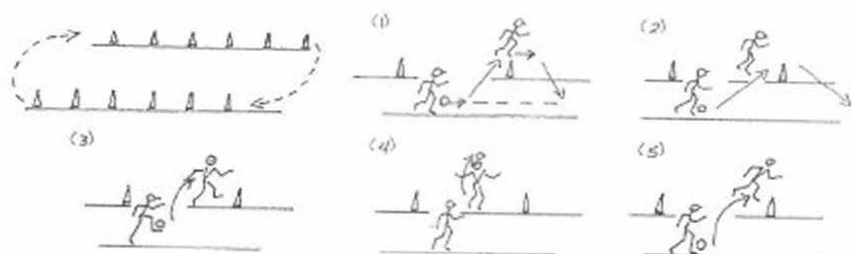
VELOCIDAD CON PELOTA



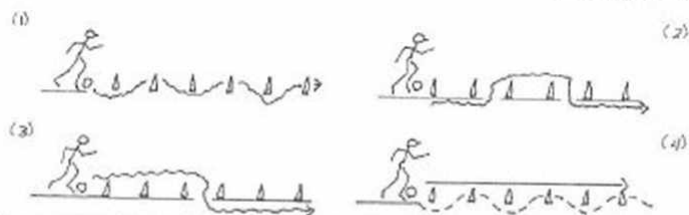
60 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

Tiempo	Explicación	Dosificación
20 min	<b>Resistencia baja</b> Ejercicios con pelota en sextetos. Separación: 12 m 1. Pasar y correr detrás de la pelota. 2. Pasar a la derecha o izquierda y correr al lugar opuesto. 3. Ídem 2 pero con 2 pelotas al mismo tiempo. 4. 4 vs. 2 a 2 toques en cuadrado de 10 m.	3 min en ejercicios 1-2-3 y 10 min en ejercicio 4. Pausa: 1 min
15 min	<b>Fuerza rápida general</b> Circuito de 6 ejercicios en parejas usando pelotas y <i>medicine balls</i> 1. 5 Pases sobre cabeza con <i>M.B.</i> 2. 10 m <i>sprint</i> desde acostado. 3. 10 abdominales con <i>M.B.</i> 4. Sobre 25 m saltar 4 vallas después de pasar la pelota por debajo. 5. 5 rechazos con brazos. 6. Autopase, carrera en <i>slalom</i> y remate al arco. 2 veces	2 x 10 s por cada ejercicio alternando ejecutantes. Pausa: 20 s
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> 4 ejercicios - Distancia: 20 metros - Cuartetos en posta 1. 10 m conduciendo con suela + 10 m de <i>sprint</i> con pelota. 2. 10 m de dominio en el aire + 10 m de pase y <i>sprint</i> . 3. 10 m de dominio con la cabeza + 10 m de cabezazo y <i>sprint</i> . 4. 10 m conduciendo en zigzag + 10 m de pase y <i>sprint</i> .	5 vueltas al circuito. Caminar entre los ejercicios  Velocidad máxima
60 min	<b>Técnica - Táctica</b> Ejercicios y juegos	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

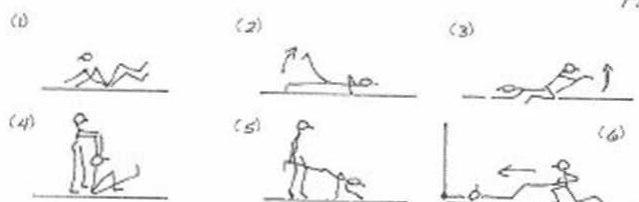
COORDINACIÓN FÚTBOLÍSTICA



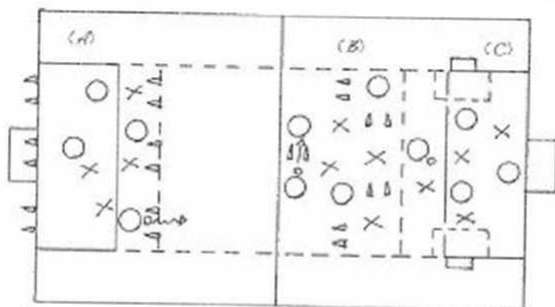
VELOCIDAD CON PELOTA



FUERZA GENERAL



RESISTENCIA MEDIA





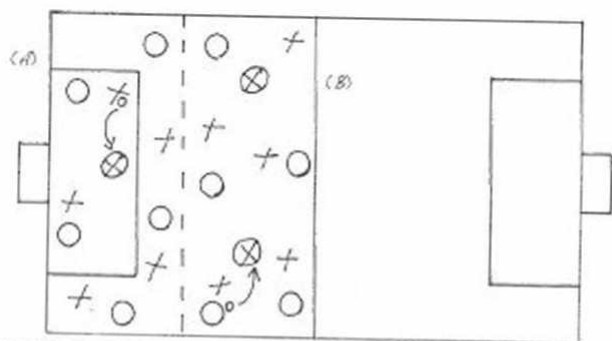
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Coordinación futbolística</b> 5 ejercicios - 2 hileras de 6 conos separados por 4 m 1. Pases en pared con 2 toques. 2. Pases en pared a 1 toque. 3. Devoluciones de pelotas aéreas con el pie. 4. Devoluciones de pelotas aéreas con la cabeza. 5. Devoluciones de pelotas de sobrepique.	2 vueltas de cada ejercicio por jugador  Pausa: 1 min
15 min	<b>Velocidad con pelota</b> Distancia: 25 metros 4 ejercicios - Grupos de 5 a 6 jugadores en postas 1. Conducción veloz en <i>slalom</i> . 2. Conducción en <i>slalom</i> de a dos conos. 3. Conducción en <i>slalom</i> de a 3 conos. 4. Pase largo y carrera en <i>slalom</i> sin pelota.	3 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 30 s. Pausa entre ejercicios: 1 min
15 min	<b>Fuerza general</b> Circuito de 6 estaciones en parejas 1. Abdominales con rotación de tronco. 2. Flexión de brazos con elevación de una pierna. 3. Flexión de rodillas con oposición. 4. Extensión de piernas cerca del piso. 5. Carretilla: 30 m. 6. Flexión de caderas con oposición del compañero.	2 series de 25 s de cada ejercicio
30 min	<b>Resistencia media</b> 3 Juegos 4 vs. 4 - Grupos de 8 jugadores A) Con 3 arcos sin arqueros para cada equipo. Gol: pasar con pelota dominada por un arco. B) Con 5 arcos chicos neutrales. Gol: pasarle la pelota a un compañero a través de cualquier arco. C) Con 1 arco chico para cada equipo. Gol: la pelota debe entrar en el arco.	Cada 8 min los grupos cambian de juego  Pausa: 2 min
40 min	<b>Técnica</b> Ejercicios combinados de conducción, pase y recepción	
10 min	<b>Movilidad</b>	

# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

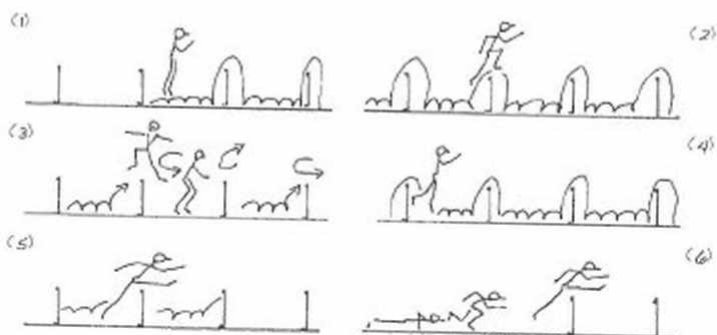
## SEMANAS DE CAMPEONATO

### SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 2B

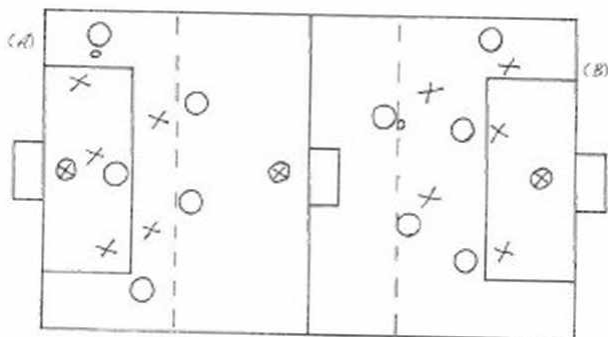
CALENTAMIENTO



FUERZA RÁPIDA DIRIGIDA



RESISTENCIA MEDIA



40 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

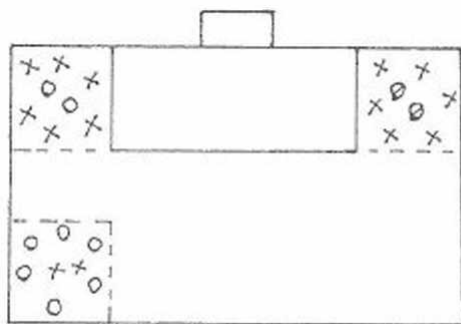
Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<b>Calentamiento</b> 2 Juegos 5 vs. 5 con arqueros – Los arqueros pueden moverse por todo el campo - A 2 toques A) Con un arquero neutral. Gol: pasar la pelota al arquero después de hacer 3 pases. B) Con un arquero por equipo. Gol: cada equipo le pasa la pelota a su arquero después de 3 pases.	15 min
25 min	<b>Fuerza rápida dirigida</b> 6 ejercicios de saltos sobre 4 vallas de 70 cm separadas a 7 metros 1. Saltos bajos y altos con piernas juntas. 2. Saltos con una pierna cayendo con la misma. 3. Saltos a la carrera con giro en el aire. 4. Rebotes y saltos con una pierna por valla. 5. Carrera con vallas. 6. Partida desde acostado y pasaje de una valla a 10 metros.	4 repeticiones de cada ejercicio  Pausa: 45 s
40 min	<b>Resistencia media</b> Juegos 5 vs. 5 – 4 equipos – A 2 toques A) En medio campo con 2 arqueros. Una línea de <i>off side</i> en medio campo. B) En medio campo con un arco con arquero. El equipo defensor debe alcanzar la línea punteada con la pelota para poder atacar hacia el arco. Goles: en el arco con arquero	40 min Cada 5 min los grupos cambian de juego. Cada 10 min los grupos cambian un equipo hasta jugar todos contra todos.
40 min	<b>Técnica-Táctica</b>	40 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

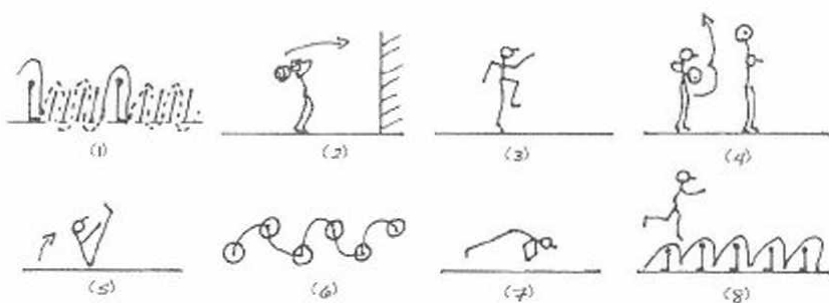
SEMANAS DE CAMPEONATO

SEMANA 4.<sup>a</sup> - DÍA 4B

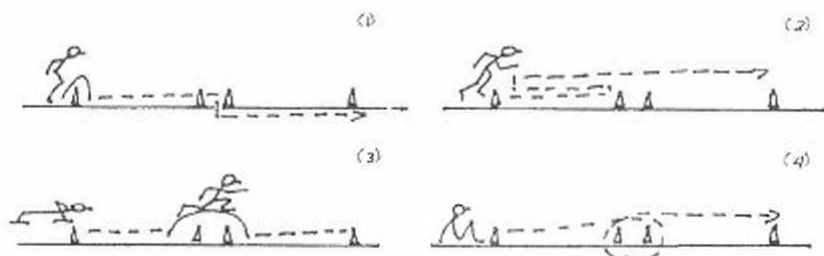
RESISTENCIA BAJA



FUERZA RÁPIDA GENERAL



VELOCIDAD SIN PELOTA

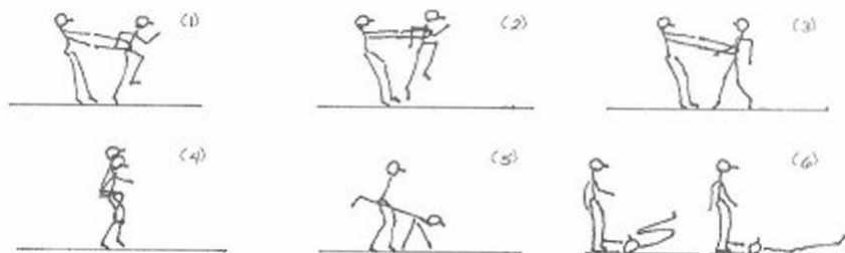


40 MIN TÉCNICA - TÁCTICA

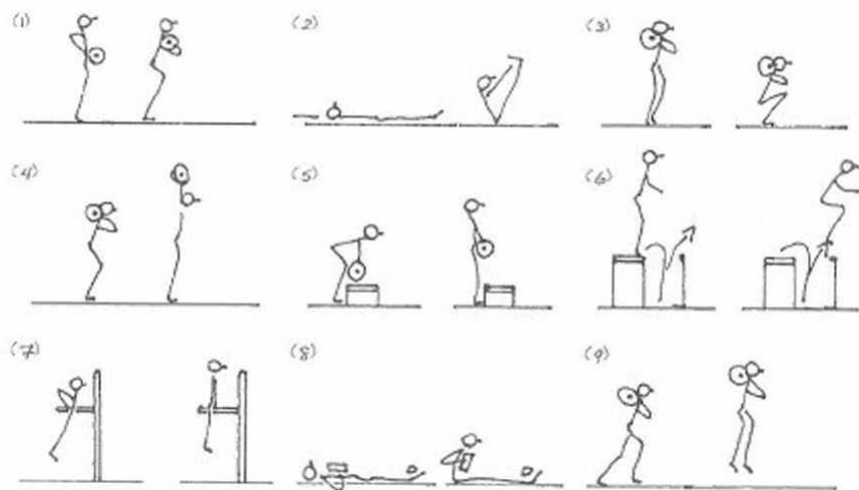
Tiempo	Explicación	Dosificación
30 min	<b>Resistencia baja</b> Juego 6 vs. 2 en cuadrado de 15 m. 3 grupos de 8 jugadores	30 min
20 min	<b>Fuerza rápida general</b> 8 ejercicios en parejas 1. <i>Slalom</i> entre 8 bastones acostados y saltos a 2 vallas. 2. 5 lanzamientos de <i>M.B.</i> contra la pared. 3. 10 m <i>skipping</i> . 4. 5 x dos tiempos colgado con 45 kg. 5. 5 saltos a una pierna sobre vallas de 50 cm. 6. 5 lagartijas con aplauso. 7. 6 saltos en zig zag. 8. 10 abdominales cortaplumas.	4 vueltas al circuito  Velocidad máxima
15 min	<b>Velocidad sin pelota</b> 4 ejercicios - Distancia: 10 a 20 m marcados cada 5 m 1. Salto + carrera con un zigzag. 2. 5 + 5 m ida y vuelta + 10 m. 3. 12 m desde acostado con un salto sobre 2 conos en la mitad. 4. 14 m desde sentado con un giro en la mitad.	4 repeticiones de cada ejercicio. Pausa: 45 s a 90 s
60 min	<b>Técnica - Táctica</b>	60 min
10 min	<b>Movilidad</b>	

19-21 años - CUARTA DIVISIÓN  
PROGRAMA DE FUERZA GENERAL 1

CALENTAMIENTO



PARTE PRINCIPAL



Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento en parejas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 x 20 m <i>shipping</i> con tracción.</li> <li>2. 4 x 20 m salticado con tracción.</li> <li>3. 4 x 20 m hacia atrás con tracción</li> <li>4. 4 x 20 m caminando a caballito.</li> <li>5. 4 x 20 m en carretilla.</li> <li>6. 2 x 10 repeticiones de abdominales.</li> </ol>	15 min
20 min	<p><b>Parte principal</b></p> <p>9 ejercicios en tríos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primer tiempo colgado con 50 kg.</li> <li>2. Abdominales en cortaplumas.</li> <li>3. Sentadilla profunda con 70 a 90 kg.</li> <li>4. Extensiones de brazos con 45 kg.</li> <li>5. Despegue con 60 kg.</li> <li>6. 4 saltos en profundidad sobre valla de 70 cm.</li> <li>7. Flexiones de brazos en paralelas.</li> <li>8. Abdominales con 10 kg en el pecho.</li> <li>9. Saltos en tijera con 60 kg.</li> </ol>	<p>3 x 15 s en cada ejercicio</p> <p>Velocidad submáxima. Pausa: mientras trabajan los compañeros</p>

# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## PROGRAMA DE FUERZA GENERAL 2

### CALENTAMIENTO



### PARTE PRINCIPAL



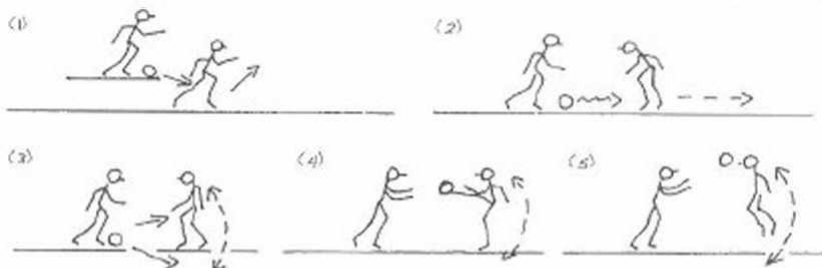


Tiempo	Explicación	Dosificación
15 min	<p><b>Calentamiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 saltos a 1 pierna sobre una carrera de 20 metros (1 salto cada 5 metros).</li> <li>2. 20 abdominales.</li> <li>3. 6 extensiones de brazos con giro.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 saltos en tijera.</li> <li>2. 20 espinales.</li> <li>3. 10 extensiones de brazos.</li> </ol>	3 rondas a cada circuito de 3 ejercicios
20 min	<p><b>Parte principal</b></p> <p>9 ejercicios en parejas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 m a caballito caminando con pasos largos.</li> <li>2. 15 abdominales con piernas extendidas.</li> <li>3. 8 extensiones de brazos con aplauso.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extensiones de tobillos a una pierna con el compañero a caballito.</li> <li>2. 10 espinales sostenido por el compañero.</li> <li>3. 8 extensiones de brazos con presión del compañero en las escápulas.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 sentadillas con un compañero sentado sobre los hombros.</li> <li>2. 15 abdominales elevando una pierna extendida.</li> <li>3. 5 extensiones de brazos con un compañero sentado sobre las escápulas.</li> </ol>	4 series de cada circuito de 3 ejercicios

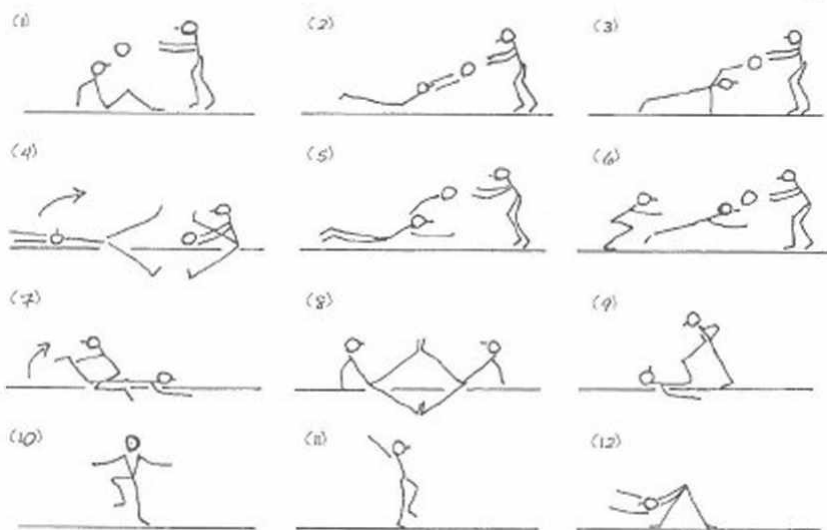
# 19-21 años - CUARTA DIVISIÓN

## CALENTAMIENTO PARA PARTIDO DE FÚTBOL

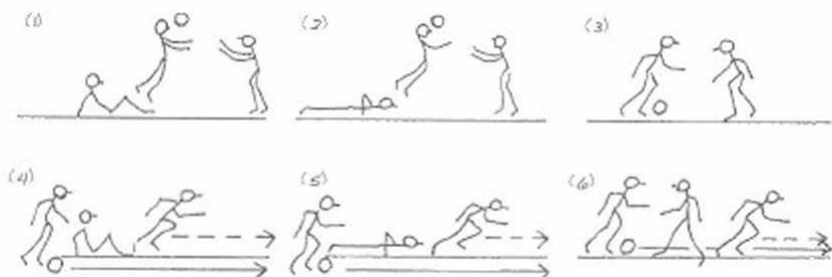
PARTE 1



PARTE 2



PARTE 3



Tiempo	Explicación	Dosificación
5 min	<b>Calentamiento con una pelota por pareja</b> <b>Parte 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pases en pared sobre 30 m.</li> <li>2. Pases enfrentados sobre 30 m.</li> <li>3. Pases a los costados sobre 30 m.</li> <li>4. Pases con la mano para devolver con el pie en el aire sobre 30 m.</li> <li>5. Pases con la mano a los costados para ser devueltos con golpe de cabeza sobre 30 m.</li> </ol>	1 repetición cada uno
10 min	<b>Parte 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 abdominales con golpe de cabeza.</li> <li>2. 10 espinales con pelota.</li> <li>3. 5 extensiones de piernas con golpe de cabeza.</li> <li>4. 10 abdominales devolviendo con las manos.</li> <li>5. 10 espinales devolviendo con una mano.</li> <li>6. 6 palomitas con golpe de cabeza.</li> <li>7. 10 flexiones de piernas con oposición.</li> <li>8. 10 segundos de tensiones de aductores.</li> <li>9. 10 extensiones de piernas con oposición.</li> <li>10. 2 x 10 m con elevación lateral de rodilla.</li> <li>11. 2 x 10 m salticado con circundaciones de brazos.</li> <li>12. 20 balanceos en flexión anterior.</li> </ol>	1 serie cada uno
5 min	<b>Parte 3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 saltos desde sentado con golpes de cabeza.</li> <li>2. 3 saltos desde acostado con golpes de cabeza.</li> <li>3. 1 minuto 1 vs. 1.</li> <li>4. 1 x 10 m <i>sprint</i> tras la pelota desde sentado.</li> <li>5. 1 x 10 m <i>sprint</i> tras la pelota desde acostado.</li> <li>6. 1 x 10 m <i>sprint</i> tras la pelota superando al compañero.</li> </ol>	1 serie cada uno

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA TODAS LAS DIVISIONES

### DOSIFICACIÓN

Ejercicios estáticos:

2 a 3 series de 20 a 30 segundos.

Pausa: 30 segundos.

Ejercicios rítmicos:

2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones.

Pausa: 30 a 60 segundos.

Ejercicios pendulares:

2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones.

Pausa: 30 a 60 segundos.

Ejercicios explosivos:

2 a 3 series de 6 a 10 repeticiones.

Pausa: 30 a 60 segundos.

Programas diarios:

Pueden elegirse dos ejercicios de cada articulación.

# 140 AÑOS DE FÚTBOL ARGENTINO

Prólogo de Pablo Viola

Diego Ariel Estévez

160 páginas - 15,5 x 23 cm  
ISBN: 978-950-754-318-0



El 20 de junio de 1867, en Palermo, un grupo de entusiastas "sportmen" jugó el primer partido de fútbol del que se tengan registros en nuestro país. Veinticuatro años después, con la fundación de la primera y efímera asociación rectora, comenzó la actividad oficial.

Y en 1893, gracias al impulso dado por Alexander Watson y Hutton, el balompié nacional empezó a recorrer un camino que, 115 años después, desborda de grandes equipos, magníficos jugadores y conquistas inolvidables.