



LA EXCELENCIA DEL FÚTBOL FORMATIVO

LA EDAD COMO CONDICIONANTE
ESENCIAL EN EL
ENTRENAMIENTO



- Obsesión: búsqueda de talentos.
- Cada cosa a su edad
- En cada categoría se deben plantear objetivos y formas de trabajo diferentes
- “Escuela deportiva” o “mini-club”



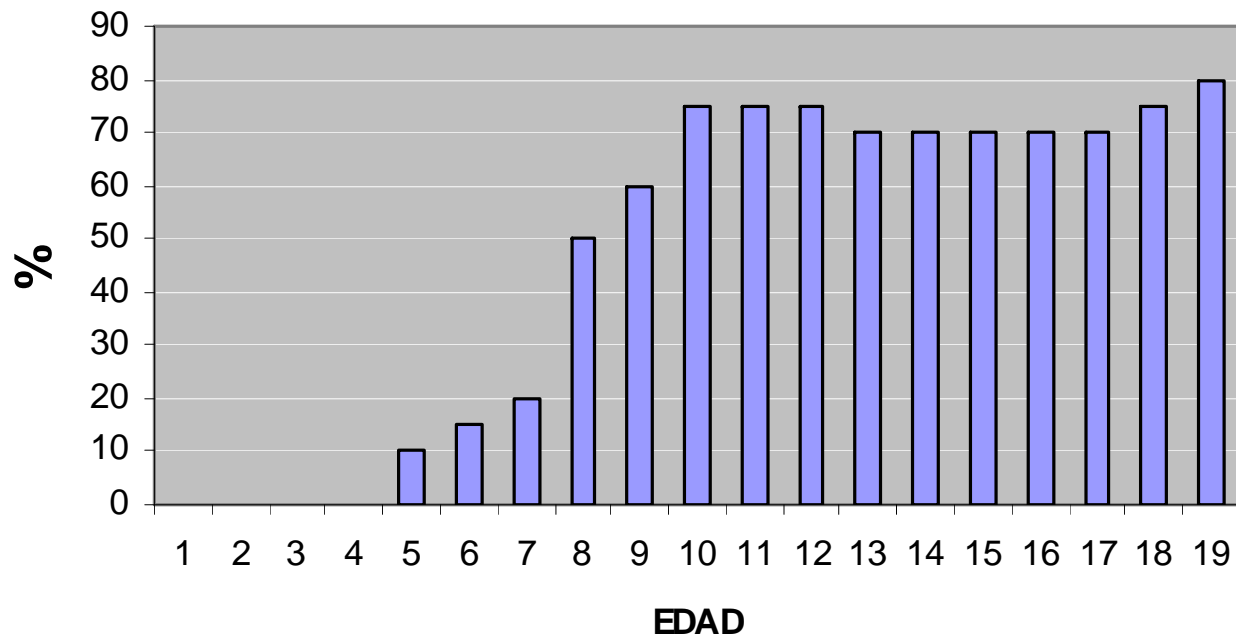


- Existen unas **fases sensibles** o críticas de desarrollo de las capacidades físicas.
- Conocer dichas fases para poder trabajar mejor y no forzar al jugador ya que no está preparado para asimilar dicho entrenamiento.



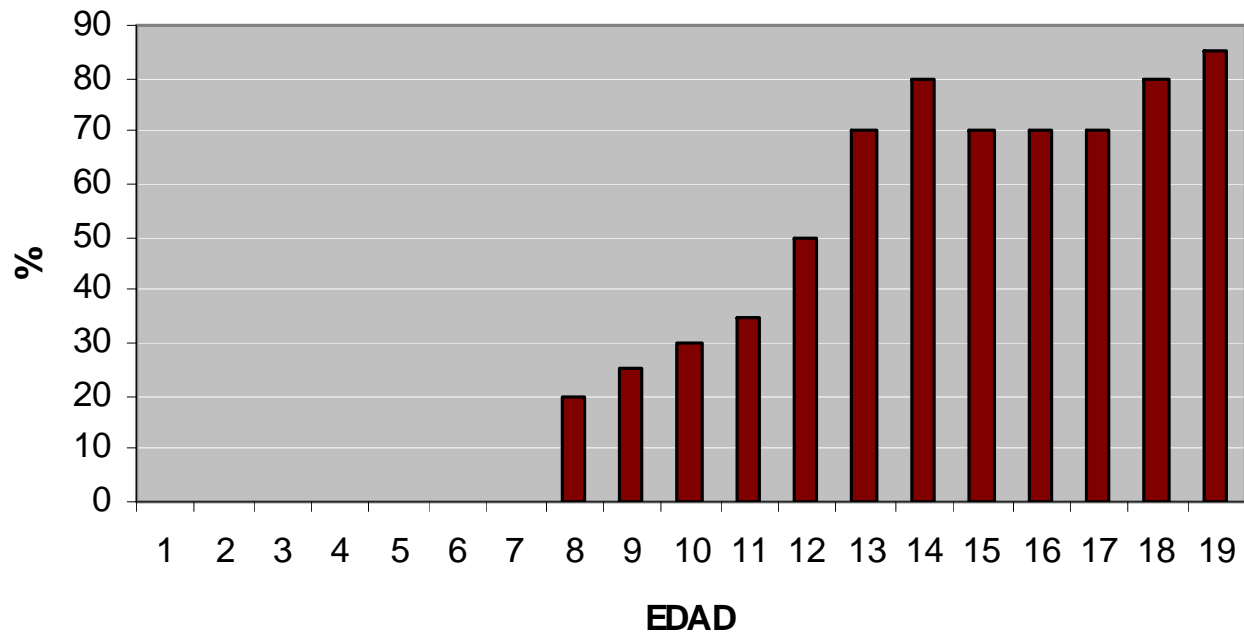


% TRABAJO FLEXIBILIDAD



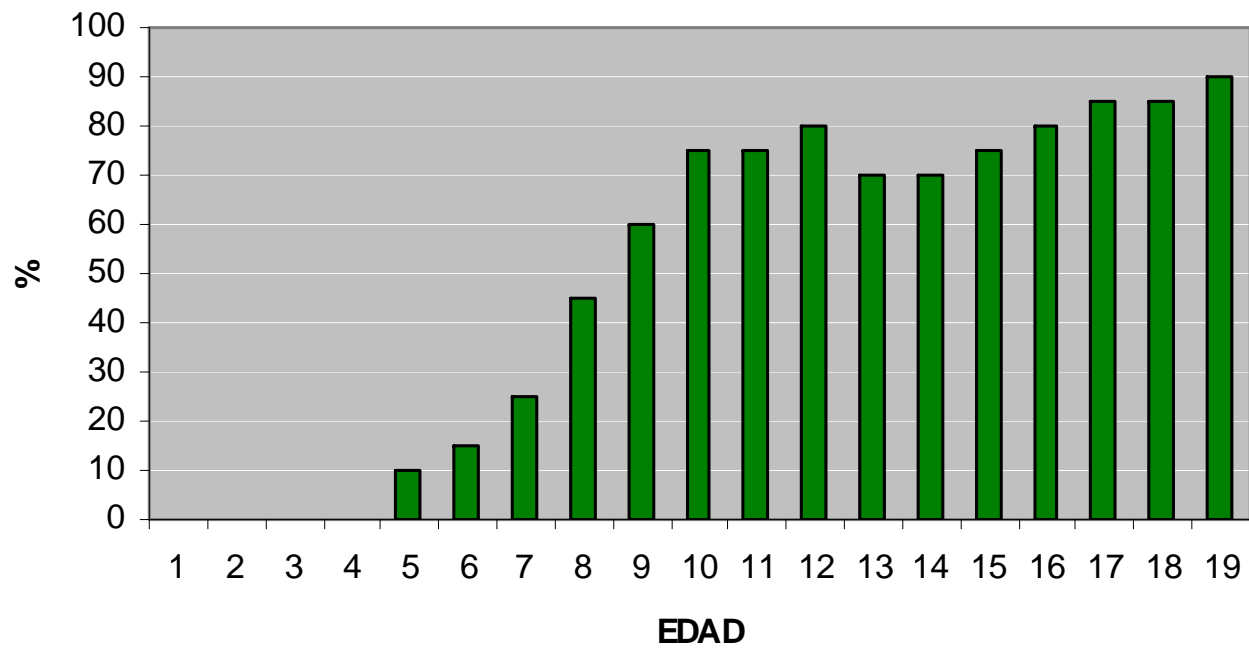


% TRABAJO FUERZA



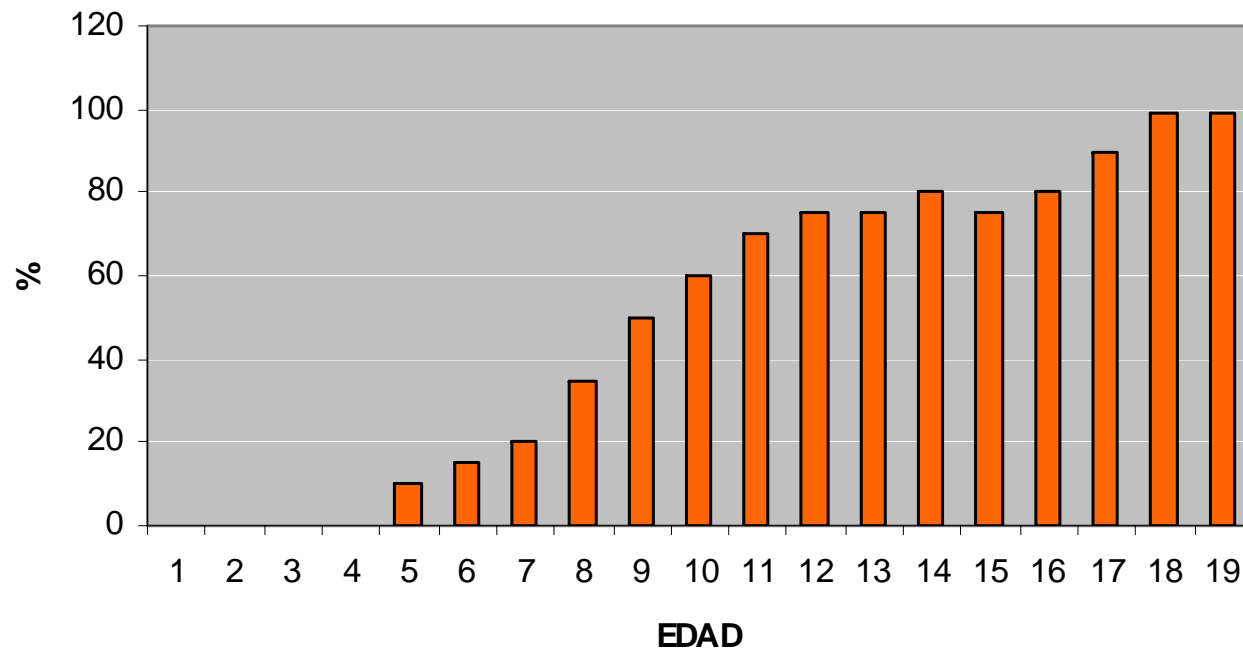


% TRABAJO VELOCIDAD





% TRABAJO RESISTENCIA





METODOLOGÍA

- Forma jugada en prebenjamines, benjamines y alevines
- Con partes "serias"
- Entrenamiento integrado





OBJETIVOS

PRE Y BENJAMINES

- No específico el entrenamiento físico
- Tiempo para otro tipo de entrenamiento
- "Jugar a jugar"
- Poca capacidad de atención y concentración
- Cap. Coordinativas y aspectos psicomotrices; resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y vel. de reacción





OBJETIVOS

ALEVINES

- Edad para el aprendizaje motor.
- Etapa de desarrollo polivalente: coordinación, agilidad, equilibrio.
- Resistencia aeróbica (++), flexibilidad, fuerza (jugada), saltos, persecuciones, salidas explosivas ...
- Juegos





OBJETIVOS

INFANTILES

- Pubertad: período crítico
- Cualidades físicas disminuyen.
- Hay que ayudar al “nuevo cuerpo”
- Resistencia, flexibilidad y fuerza (cuidado con los desequilibrios musculares y espalda). Potencia y velocidad
- Importante el trabajo coordinativo





OBJETIVOS

CADETES

- Acabada la fase crítica, se puede ampliar el entrenamiento tanto en cantidad como en calidad.
- Cuidado con la diferencia entre edad "biológica" y "cronológica".
- Cuidado con sobrecargas
- El aspecto coordinativo ya se trabaja con gestos de fútbol





OBJETIVOS

JUVENILES

- El organismo de un jugador juvenil (excepto casos) puede asimilar el entrenamiento de todas las cualidades en su máximo esplendor, siempre con prudencia en los esfuerzos intensos anaeróbicos lácticos y de cargas máximas.





OBJETIVOS

	PREBENJ	BENJ	ALEVIN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL
<i>RTA. AEROB</i>	+	++	+++	++	+++	+++
<i>RTA. ANA</i>					+	++
<i>FLEXB</i>	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<i>FZA. RTA</i>	+	+	+	++	++	+++
<i>POT</i>			+	+	++	+++
<i>FZA. MAX</i>						+
<i>VELOC</i>				+	++	+++
<i>VELOC REACC</i>	+	+	+	++	+++	+++



CONTENIDOS

CATEG	OBJETIVOS	CONTENIDOS
BENJAM	RESISTENCIA	En base a los entrenamientos técnicos muy dinámicos. Juegos.
	FLEXIBILIDAD	Ejercicios de elasticidad y flexibilidad dinámica específica
	FUERZA	Nunca específica. Juegos. Intrínseca al movimiento
	VELOCIDAD	En base a juegos de persecución o carreras
	COORDINACIÓN	Ejercicios analíticos o específicos de fútbol
	AGILIDAD	Circuitos o juegos
	EQUILIBRIO	Juegos o acciones específicas de fútbol



CONTENIDOS

CATEG	OBJETIVOS	CONTENIDOS
ALEVINES	RESISTENCIA	En base a los entrenamientos técnicos muy dinámicos. Juegos. Se pueden introducir sesiones de alto esfuerzo (fraccionados)
	FLEXIBILIDAD	Ejercicios de elasticidad y flexibilidad dinámica específica
	FUERZA	Nunca trabajo específico. Juegos. Saltos. Salidas.
	VELOCIDAD	En base a juegos de persecución o carreras
	COORDINACIÓN	Mayor peso a los específicos de fútbol que a los ejercicios analíticos
	AGILIDAD	Circuitos o juegos
	EQUILIBRIO	Juegos o acciones específicas de fútbol



CONTENIDOS

CATEG	OBJETIVOS	CONTENIDOS
INFANT	RESISTENCIA	Trabajo integrado de alto volumen (continuos y fraccionados) Trabajo prudente de intensidad Procurar que sea aeróbico
	FLEXIBILIDAD	Ejercicios de elasticidad y flexibilidad dinámica específica
	FUERZA	Trabajo específico y compensatorio con autocargas. Juegos. Saltos y salidas para potencia
	VELOCIDAD	En base a carreras o acciones específicas.
	COORDINACIÓN	Igual peso a los específicos de fútbol que a los ejercicios analíticos
	AGILIDAD	Circuitos o juegos
	EQUILIBRIO	Juegos o acciones específicas de fútbol



CONTENIDOS

CATEG	OBJETIVOS	CONTENIDOS
CADETES	RESISTENCIA	Trabajo integrado de alto volumen (continuos y fraccionados) Trabajo creciente de intensidad Aeróbico y anaeróbico
	FLEXIBILIDAD	Ejercicios de elasticidad y flexibilidad dinámica específica
	FUERZA	Trabajo específico y compensatorio con autocargas. Transportes. Luchas Multisaltos y salidas para potencia. Juegos
	VELOCIDAD	Tanto de desplazamiento como de reacción y gesto
	COORDINACIÓN	Propios de fútbol
	AGILIDAD	Propios de fútbol
	EQUILIBRIO	Propios de fútbol



CONTENIDOS

CATEG	OBJETIVOS	CONTENIDOS
JUVEN	RESISTENCIA	Igual que adulto. Prudentes en esfuerzos intensos y continuados
	FLEXIBILIDAD	Igual que adulto. Elasticidad preventiva
	FUERZA	Igual que adulto. Cuidado con cargas máximas
	VELOCIDAD	Igual que adulto