

Hola,

Soy entrenador de un equipo de Málaga capital, el C.D. Puerto de la Torre. La próxima temporada militaremos en la 1ª división provincial después de haber disputado en la que ha finalizado la liga de 2ª división, grupo I.

Llevo entrenando desde el año 2004, fecha en la que me hice cargo del equipo de PreBenjamines de este mismo club. Tengo el título de Monitor desde hace 3 temporadas. Desde 2004 he venido entrenando al mismo grupo de niños, con alguna variación en su composición por la incorporación y/o bajas de jugadores.

Después de mucho leer, rebuscar en internet, libros, revistas y, cómo no, empaparme de todos los artículos que publicáis en la web me he atrevido a hacer una planificación de esta próxima temporada. En la hoja de planificación se recoge (por motivos de espacio) el periodo agosto-enero, desgranados por semanas (1 a la 25).

Estas semanas las he agrupado en dos ciclos, pretemporada y competición oficial. Dado que se trata de un equipo infantil considero que aún están en un proceso de formación (otra cosa son los objetivos que se marque el club) y con estas dos diferenciaciones habría de sobra. La pretemporada es de sólo 3 semanas como consecuencia de dos factores:

La temporada empieza bastante antes que en otras ocasiones como consecuencia de militar en primera división. Este año se da comienzo el día 18 de Septiembre frente al 9 de octubre de la pasada campaña se trata de un grupo de jugadores que se conoce muy bien debido a los años que han jugado juntos.

Posteriormente y como una primera aproximación a un entrenamiento ATR, he agrupado las sesiones según este modelo, bien entendido que no es un entrenamiento al estilo puesto que la recomendación más extendida para este tipo de formación es que cada periodo (acumulación, transformación y realización) abarque de 14 a 16 sesiones y que el equipo que lo adopte entrene al menos 4-5 veces por semana. Hecha esta consideración, he agrupado 8 sesiones para cada una de las fases. Así la primera fase de acumulación abarca las 8 primeras sesiones a desarrollar entre las semanas 1 a la 5 ambas inclusive.

Más abajo he definido los objetivos generales para cada grupo de sesiones, las cuales no tienen porqué coincidir con las fases ATR. Así en las primeras ocho sesiones (semanas 1 a la 5) se desarrolla una fase de acumulación en la que las tareas se centrarán en el acondicionamiento físico y la técnica.

Continuando con la planificación se detallan los objetivos concretos a desarrollar en cada sesión (día 1, día 2), detallando en el último cuerpo de la hoja, el número de sesiones en cada semana y la composición de cada una de ellas. Así, en la primera sesión se desarrolla el calentamiento 11 plus en sus ejercicios de carrera, una rutina de estiramientos y las fichas de ejercicios por mi diseñadas y que tengo numeradas como 154, 155, 157, 158, 2, 3 y 4.

Apreciaré enormemente vuestras valoraciones al respecto porque, aunque llevo bastantes años nunca dejo de aprender y, además, esta es la primera vez que me aventuro a hacer una planificación de toda la temporada, si bien la voy a ir construyendo por partes en función de necesidades que tenga el equipo y que vaya surgiendo con posterioridad. De ahí que sólo tenga definidos objetivos hasta la semana 15.



Sesión Nº. 1 : 90 minutos (aproximadamente)

CALENTAMIENTO – MOVILIDAD ARTICULAR

	Material necesario:
	•
	Realización:
	<ul style="list-style-type: none"> • Giros de rodilla, giros de tobillos • Rotaciones de cadera, flexiones laterales de cadera • Rotaciones de brazos, cruces de brazos • Rotaciones de cuello
Variaciones y Observaciones:	
Tiempo Aproximado: 2 minutos.	

2'

CALENTAMIENTO – EJERCICIOS DE CARRERA

	Material necesario:
	• Conos chinos
	Realización:
	<ul style="list-style-type: none"> • 1.- Carrera en línea recta – 2.- Cadera hacia fuera • 3.- Cadera hacia dentro – 4.- Círculos • 5.- Contacto con el hombro – 6.-Hacia delante y hacia atrás
	Variaciones y Observaciones:
	• Cada ejercicio se repite 2 veces
Tiempo Aproximado: 10 minutos.	

12'

CALENTAMIENTO - ESTIRAMIENTOS

	Material necesario:
	•
	Realización:
	• Ver hoja de estiramientos
Variaciones y Observaciones:	
Tiempo Aproximado: 3 minutos.	

15'



RESISTENCIA GENERAL (I)	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> 4 conos y 1-2 balones por grupo
	Realización: <ul style="list-style-type: none"> Recorridos de ida realizando zig-zag con balón Grupos de 3-4 jugadores
	Variaciones y Observaciones: Tiempo Aproximado: 5 minutos.

20'

RESISTENCIA GENERAL (II)	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> 4 conos y 1-2 balones por grupo
	Realización: <ul style="list-style-type: none"> Recorridos de ida realizando zig-zag con balón y vuelta con conducción Grupos de 3-4 jugadores
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none"> Vigilar que la conducción de vuelta se hace con el balón pegado al pie lo más posible Tiempo Aproximado: 5 minutos.

25'

RESISTENCIA GENERAL (III)	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> 4 conos y 1-2 balones por grupo
	Realización: <ul style="list-style-type: none"> Conducción hasta el segundo cono, donde pisa el balón para hacer un sprint rodeando el tercer cono y vuelta al balón para terminar la conducción en el último cono, donde realiza un pase al siguiente compañero
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none"> Insistir en realizar un cambio de ritmo explosivo para realizar el sprint Es más importante la fuerza en el pase final que la precisión Tiempo Aproximado: 5 minutos.

30'

RESISTENCIA GENERAL (IV)	
	Material necesario: <ul style="list-style-type: none"> 4 conos, 1-2 balones por grupo
	Realización: <ul style="list-style-type: none"> Pase a través de dos líneas de conos y carrera en zig-zag hasta la posición de enfrente
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none"> Los pases han de ser precisos y con la fuerza justa para que la dinámica del ejercicio no se ralentice Tiempo Aproximado: 5 minutos.

35'



RONDO 4x1	
	Material necesario:
	Realización:
	Variaciones y Observaciones:
	<ul style="list-style-type: none"> • 5 conos, 1 balón por grupo
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 jugadores exteriores tratan de conservar la posesión del balón a 2 toques • Después de cada pase deben ocupar una posición lateral libre • Tras interceptar el balón, el jugador que lo pierde pasa al centro del rondo
	<ul style="list-style-type: none"> • Pases a 1 toque
	Tiempo Aproximado: 10 minutos.

45'

RONDOS RECTANGULARES	
	Material necesario:
	Realización:
	Variaciones y Observaciones:
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 conos, 1 balón por grupo
	<ul style="list-style-type: none"> • En un espacio aproximado de 7x20 m juegan en situación de 8x2, con los jugadores poseedores situados en dos filas frontales de 4 jugadores • Los pases entre jugadores de la misma fila están prohibidos • Inicialmente, los jugadores en posesión juegan obligatoriamente a dos toques
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego a 1 toque • Porteros en el centro interceptan con las manos los pases verticales
	Tiempo Aproximado: 3 x 7' (1 m de pausa) => 25 minutos.

70'

RONDOS POR CONTACTO	
	Material necesario:
	Realización:
	Variaciones y Observaciones:
	<ul style="list-style-type: none"> • 4 conos, 1 balón por grupo
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego en un espacio de 12x12 • Compiten 4 parejas, 3 poseedoras y 1 recuperadora de balón • El equipo recuperador puede hacerlo robando el balón o tocando al jugador en posesión de la pelota
	<ul style="list-style-type: none"> •
	Tiempo Aproximado: 2 x 8' (2 minutos de pausa) => 18 minutos.

88'

VUELTA A LA CALMA	
	Material necesario:
	Realización:
	Variaciones y Observaciones:
	<ul style="list-style-type: none"> •
	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores andan descalzos por el campo
	Tiempo Aproximado: 2 minutos.

90'

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN EL FUTBOL

MIEMBRO INFERIOR

Principales Movimientos	Principales Músculos	Ejercicios
Flexión del Muslo	Psoas iliaco Recto anterior Pectineo	
Extensión del Muslo	Glúteo mayor Piramidal Semimembranoso	
Adducción del Muslo	Adductores Obturador ext. Psoas iliaco Recto interno	
Abducción del Muslo	.Glúteo mayor, mediano y menor .Piramidal .Tensor de la fascia lata	
Flexión de la Pierna	Isquiotibiales	
Extensión de la Pierna	Cuádriceps	
Flexión dorsal del pie	Tibial anterior Peroneo anterior	
Flexión plantar del pie	Triceps sural Tibial posterior	

TRONCO

MIEMBRO SUPERIOR

Principales Movimientos	Principales Músculos	Ejercicios
Extensión	Ileocostales Dorsal largo Cuadrado lumbar	
Inclinación lateral	Oblicuo externo Cuadrado lumbar Psoasiliaco Sacroespinales	
Flexión	Recto abdominal Oblicuo interno Transverso del abdomen Oblicuo externo	
Abducción brazo	Deltoides Supraespinoso	
Adducción brazo	Pectoral mayor Subescapular	
Flexión antebrazo	Biceps braquial Braquial anterior	
Extensión antebrazo	Triceps braquial	
Flexión mano	Palmar mayor y menor Flexores de los dedos	
Extensión mano	Cubital posterior Extensores de los dedos	