

MUESTRA GRATIS

Míster 52

Una semana del plan, tal cual viene en el curso

La semana 01 del volumen de las 52 semanas y sus dos sesiones completas del volumen 1 (V1-01 y V1-16), con sus ejercicios y sus dibujos. Imprímelas y pruébalas el martes.

**El curso completo: 52 semanas encadenadas y 160
entrenamientos, de U8 a U18.
futbol.manosalaobra.online**

REENCUENTRO: EL GRUPO VUELVE

Volver a vernos y volver a tocar el balón, sin exigir rendimiento

OBJETIVOS DE LA SEMANA

TÉCNICA Recuperar la relación con el balón: conducción libre y primer control limpio

FÍSICA Volumen bajo, mucha movilidad y carreras cortas: se arranca con calma

TÁCTICA Ningún principio nuevo: campo reducido y mirar qué jugador tenemos este año

MENTAL Rehacer el grupo: nombres, risas y ganas de volver también el jueves

SESIONES DE LA SEMANA

DÍA	SESIÓN	CONTENIDO
Martes	V1-01	El balón es mi amigo: conducción con la cabeza alta y sin presión
Jueves	V1-16	Pies ligeros: coordinación básica, desplazamientos y apoyos

EJERCICIOS DE REFUERZO DEL VOLUMEN 5

E061 • E031 • E241 • E245

QUÉ OBSERVAR

- ▶ Quién ha jugado en verano y quién no toca un balón desde junio: se ve en el primer control
- ▶ El fondo en los diez primeros minutos: quién se para antes y quién sigue pidiendo más
- ▶ Quién llega solo y quién se queda fuera cuando se forman las parejas

AJUSTES POR CATEGORÍA

- ▶ Prebenjamín y Benjamín: todo con balón, juegos cortos y ninguna fila de espera larga
- ▶ Alevín e Infantil: añade el pie menos hábil en la conducción y exige la cabeza alta
- ▶ Cadete y Juvenil: tras el trabajo técnico, veinte minutos de juego libre en campo reducido

NOTA DEL ENTRENADOR

El primer día no se juzga a nadie y no se corre. Basta con que vuelvan todos el jueves. Ten los balones hinchados, los petos limpios y el campo montado antes de que lleguen: cuidar el detalle el primer día vale más que cualquier discurso.

EL BALÓN ES MI AMIGO

Dominio del balón y conducción con la cabeza alta

DURACIÓN

60'

JUGADORES

12 - 16

PISTA

40 × 30 m

INTENSIDAD

Media

MATERIAL 16 balones n° 3 (U8) / n° 4 (U10) · 20 conos · 4 porterías pequeñas · 10 petos

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

TÉCNICO Conducir con el interior y el empeine sin perder el control del balón.

COGNITIVO Levantar la cabeza entre toque y toque para ver el espacio libre.

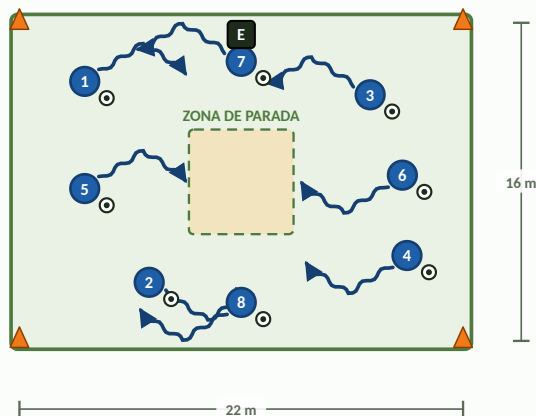
COORDINATIVO Ajustar la longitud del paso a la distancia del balón al conducir.

EDUCATIVO Escuchar la señal del entrenador y respetar el turno sin protestar.

FASE 1 · ACTIVACIÓN

El semáforo del balón

15'



Cuadrado de 22 × 16 m con un cono en cada esquina y una zona central marcada. Un balón para cada niño. El entrenador se coloca en una banda y da las órdenes con voz alta y clara.

DESARROLLO

1. Conducción libre por todo el cuadrado sin chocar con ningún compañero.
2. A la orden «ROJO» se para el balón con la suela y se levanta la mirada.
3. A la orden «VERDE» se reanuda la conducción buscando un hueco libre.
4. Quien pasa por la ZONA DE PARADA da tres toques cortos y sale conduciendo.

PUNTOS CLAVE

- ▶ Toques cortos con el interior del pie.
- ▶ Balón siempre cerca, a un paso.
- ▶ Mirad al entrenador entre toque y toque.

FASE 2 · TÉCNICA

Las puertas del castillo

20'



Cuadrado de 24 × 18 m con puertas de conos repartidas y una puerta central. Un balón para cada niño y todos conducen a la vez. Series de dos minutos con descanso breve entre ellas.

DESARROLLO

1. Conducción libre buscando pasar por dentro de cualquier puerta de conos.
2. Cada puerta cruzada con el balón controlado suma un punto para el jugador.
3. La puerta central vale dos puntos y no se puede cruzar dos veces seguidas.
4. En cada serie se cambia el pie de conducción: primero derecho y luego izquierdo.

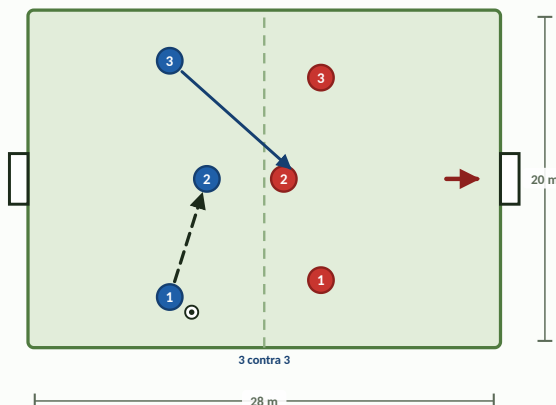
PUNTOS CLAVE

- ▶ Empuja el balón, no lo golpees fuerte.
- ▶ Cruza la puerta con el balón pegado al pie.
- ▶ Levanta la vista para elegir la puerta.

FASE 3 · JUEGO APLICADO

Tres contra tres a porterías pequeñas

15'



Campo de 28 × 20 m con una portería pequeña en cada línea de fondo. Se juega tres contra tres y el resto del grupo espera fuera dando toques con su balón. Turnos de dos minutos.

DESARROLLO

1. El equipo que ataca debe conducir el balón hasta pasar la línea del medio.
2. El gol solo vale si el balón entra por dentro de la portería pequeña.
3. Quien pierde el balón fuera del campo cede el saque al equipo contrario.
4. El entrenador reparte un balón nuevo enseguida para no parar el juego.

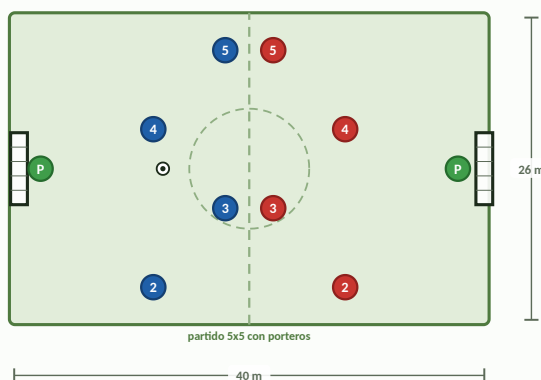
PUNTOS CLAVE

- ▶ Conduce hacia el espacio libre, no hacia el rival.
- ▶ Cabeza alta antes de tocar el balón.
- ▶ Protege el balón cuando llega el defensor.

FASE 4 · PARTIDO FINAL

Partido cinco contra cinco

10'



Partido en campo de fútbol 7 reducido con porterías grandes y portero en cada equipo. Petos de dos colores y cambios cada dos minutos para que todos jueguen el mismo tiempo.

DESARROLLO

1. Se juega cinco contra cinco con portero y saque de banda con el pie.
2. Quien conduce tres metros seguidos antes de pasar suma un punto extra.
3. El balón que sale por la línea de fondo se saca desde el suelo sin oposición.
4. Se anima a rematar en cuanto haya portería libre delante del balón.

PUNTOS CLAVE

- ▶ Conduce con la cabeza levantada.
- ▶ Balón controlado antes de decidir.
- ▶ Todos participan, nadie se queda parado.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Simplificar

Ampliar el cuadrado de la fase 1 y quitar las órdenes de voz durante el primer minuto.

Complicar

Añadir dos niños sin balón que intentan tocar el balón de los que conducen.

Adaptación

En Prebenjamín usar balón nº 3 y reducir el número de puertas de la fase 2.

NOTAS PARA EL ENTRENADOR

- ▶ Un balón por niño en las dos primeras fases: nadie debe esperar de pie en una fila.
- ▶ A esta edad la demostración vale más que la explicación: enseña el gesto y deja jugar.
- ▶ Corrige con una sola palabra clave por repetición, nunca con tres indicaciones a la vez.
- ▶ Termina nombrando algo bien hecho por cada niño antes de despedir al grupo.

PIES LIGEROS

Desplazamientos, equilibrio y ritmo con balón

DURACIÓN

60'

JUGADORES

12 - 16

PISTA

40 × 30 m

INTENSIDAD

Media

MATERIAL 16 balones nº 3 / nº 4 · 24 conos · 1 escalera de coordinación · 8 aros · 12 petos

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

TÉCNICO Conducir manteniendo el ritmo de los apoyos y el balón bajo control.

COGNITIVO Adaptar el ritmo del cuerpo a la señal que da el entrenador.

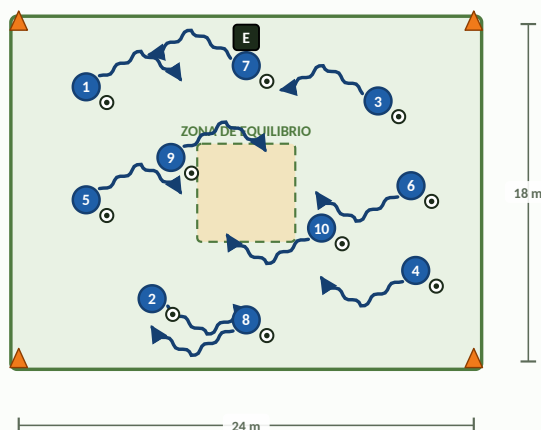
COORDINATIVO Coordinar brazos y piernas en carrera y sostener el equilibrio al frenar.

EDUCATIVO Respetar el turno y animar al compañero que pasa por el circuito.

FASE 1 · ACTIVACIÓN

La escalera y el flamenco

15'



Cuadrado de 24 × 18 m con una zona central marcada y la escalera de coordinación en una banda. Un balón para cada niño. Se alterna conducción libre y paso por la escalera.

DESARROLLO

1. Conducción libre por el cuadrado cambiando de ritmo cada pocos pasos.
2. En la ZONA DE EQUILIBRIO se para el balón y se aguanta a la pata coja.
3. Al pasar por la escalera se deja el balón y se corre pisando dentro de cada hueco.
4. Se recupera el balón al salir de la escalera y se sigue conduciendo suave.

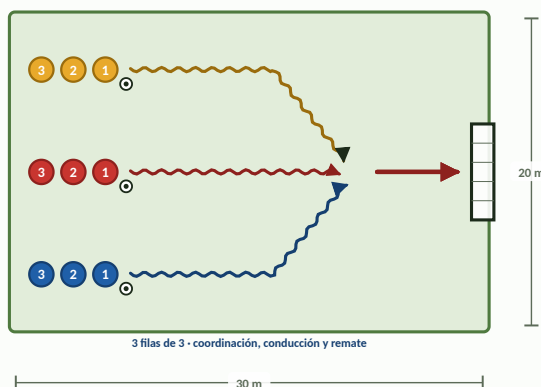
PUNTOS CLAVE

- ▶ Apoyos cortos y rápidos en la escalera.
- ▶ Brazos sueltos para ayudar al equilibrio.
- ▶ Mirada al frente, no a los pies.

FASE 2 · TÉCNICA

El circuito de los apoyos

20'



Nueve jugadores repartidos en tres filas frente a la portería. Cada fila tiene aros y conos hasta la mitad del campo. Se pasa el circuito, se recoge el balón en el cono y se remata.

DESARROLLO

1. Salida pisando dentro de cada aro con un solo pie y sin mirar al suelo.
2. Zigzag entre los conos con pasos cortos y el cuerpo bajo para girar.
3. Recogida del balón en el último cono y conducción rápida hacia la portería.
4. Remate raso con el interior y vuelta trotando por fuera hasta la fila.

PUNTOS CLAVE

- ▶ Pisa dentro del aro, no encima.
- ▶ Frena con la planta entera del pie.
- ▶ Después del circuito, cabeza levantada.

FASE 3 · JUEGO APLICADO

Las puertas del ritmo

15'



Cuadrado de 24 × 18 m con puertas de conos repartidas y una puerta central. Cada niño conduce su balón y suma puntos cruzando puertas. Series de dos minutos con pausa breve.

DESARROLLO

1. Se cruza cada puerta conduciendo despacio y se sale de ella acelerando.
2. La puerta central vale dos puntos y solo se puede cruzar corriendo rápido.
3. No se puede cruzar la misma puerta dos veces seguidas ni pararse dentro.
4. Al oír «PATA COJA» se cruza la siguiente puerta saltando sobre un solo pie.

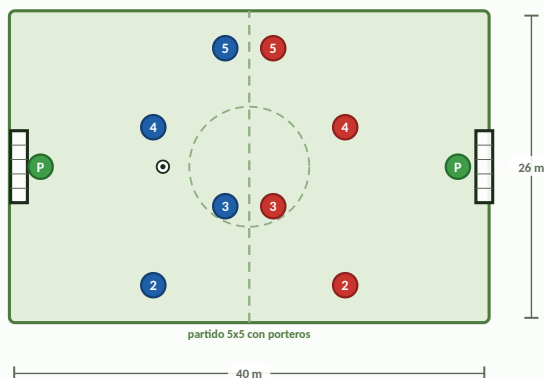
PUNTOS CLAVE

- Cambia de ritmo, no solo de sitio.
- Balón pegado al pie dentro de la puerta.
- Cuenta tus puntos con honestidad.

FASE 4 · PARTIDO FINAL

Partido cinco contra cinco

10'



Partido cinco contra cinco con portero en campo de fútbol 7 reducido. Petos de dos colores y balones preparados junto a las porterías para reponer sin cortar el juego.

DESARROLLO

1. Se juega cinco contra cinco con portero y saque de banda con el pie.
2. Cada dos minutos el entrenador pide correr de espaldas durante quince segundos.
3. El gol vale igual desde cualquier distancia y se celebra siempre en equipo.
4. Todos pasan por la portería y nadie repite puesto dos turnos seguidos.

PUNTOS CLAVE

- Muévete siempre, aunque no tengas balón.
- Frena con dos apoyos, no con uno.
- Escucha la señal mientras juegas.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Simplificar

Hacer el circuito sin balón dos veces antes de añadir la conducción y el remate.

Complicar

Pedir que el paso por los aros se haga alternando pie derecho y pie izquierdo.

Adaptación

Sin escalera, dibuja los peldaños con conos planos o con tiza en el suelo.

NOTAS PARA EL ENTRENADOR

- La coordinación es la base de todo lo demás: dedícale un rato en cada sesión del año.
- Trabaja los apoyos con los niños descansados, nunca al final de un entrenamiento duro.
- Un circuito con más de tres estaciones se hace largo: mejor pocas y bien ejecutadas.
- Deja que prueben libremente un minuto antes de corregir: el cuerpo busca su solución.