



1ª CAMPAMENTO DE VERANO DE FUTBOL

CHICLANA INDUSTRIAL NETSCOUTERS

Programa

Desarrolla todo su potencial futbolístico con el programa de entrenamiento global diseñado para chic@s de 7 a 14 años. A lo largo de 5 días intensivos, los participantes trabajarán en el perfeccionamiento de sus habilidades técnicas, tácticas y físicas. Desde el calentamiento hasta los juegos de práctica, cada sesión está cuidadosamente diseñada para fortalecer el rendimiento en todas las áreas del campo. Ya sea como portero, defensa, mediocampista o delantero, se les proporcionarán entrenamientos específicos adaptados a su posición. Los jugadores aprenderán a comunicarse efectivamente con sus compañeros, tomar decisiones rápidas y mejorar su juego en equipo. Desde el control del balón hasta el remate a portería, se convertirán en jugadores más completos. Además, se enfatizará el desarrollo de la velocidad, agilidad y movimientos sin balón para destacar en el campo. Prepárense para elevar su juego al siguiente nivel con este programa de entrenamiento de alto rendimiento.

IMPORTANTE

Este programa de entrenamiento proporciona una combinación equilibrada de entrenamiento técnico, táctico, físico y partidos, asegurando un desarrollo integral de los jóvenes. Los ejercicios y la intensidad se adaptarán según las edades y habilidades de los jugadores.

En el programa habrá suficiente tiempo de descanso y recuperación entre cada sesión de entrenamiento.

Esta versión del programa podrá tener variaciones en los tiempos de aplicación y contenidos y se alternará con actividades lúdicas para que las actividades de los chic@s sean mas llevadera.

Programa de entrenamiento para PORTEROS

Día 1: Fundamentos técnicos y juego reducido

30 minutos: Calentamiento y estiramientos generales para preparar el cuerpo.

45 minutos: Técnica de bloqueo de balones rasos y altos, enfocándose en la correcta posición de manos y cuerpo.

45 minutos: Técnica de despejes y saques de puerta, trabajando en la distancia, precisión y dirección.

45 minutos: Trabajo de juego aéreo, practicando la técnica de salto y puñetazo en situaciones de centros y balones colgados.

60 minutos: Juego reducido (7 vs 7) para practicar la aplicación de los fundamentos técnicos en situaciones de juego.

Día 2: Reflejos y agilidad

30 minutos: Calentamiento y estiramientos específicos para porteros, enfocados en la movilidad y flexibilidad.

45 minutos: Ejercicios de reflejos y reacción, como el uso de balones lanzados desde diferentes ángulos y distancias.

45 minutos: Entrenamiento de agilidad, con ejercicios que incluyan cambios de dirección, saltos y desplazamientos rápidos.

60 minutos: Trabajo de juego aéreo defensivo, incluyendo la técnica de atrapar balones en el área y la salida aérea.

60 minutos: Partido reducido (9 vs 9) con énfasis en el juego aéreo y la agilidad para responder a disparos cercanos.

Día 3: Posicionamiento y comunicación

30 minutos: Calentamiento y estiramientos específicos para porteros, haciendo hincapié en la movilidad de cadera y piernas.

45 minutos: Ejercicios de posicionamiento, trabajando en la correcta ubicación dentro del área según la posición de los atacantes.

45 minutos: Práctica de comunicación con la defensa, aprendiendo a dar instrucciones y organizar el sistema defensivo.

60 minutos: Trabajo de juego aéreo ofensivo, incluyendo la técnica de remate de cabeza y finalización de jugadas.

60 minutos: Partido reducido (9 vs 9) con énfasis en el posicionamiento y la comunicación entre el portero y la defensa.

Día 4: Juego con los pies y juego ofensivo

30 minutos: Calentamiento y estiramientos específicos para porteros, enfocados en la movilidad y flexibilidad.

45 minutos: Entrenamiento de juego con los pies, practicando el pase corto y largo, el control del balón y la participación en la construcción del juego.

45 minutos: Trabajo de juego ofensivo, practicando la habilidad para incorporarse al ataque en jugadas de contraataque o balones recuperados.

60 minutos: Ejercicios de juego en espacios reducidos, mejorando la capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas.

60 minutos: Partido reducido (9 vs 9) con

Día 5: Partido, análisis y trabajo técnico adicional

30 minutos: Calentamiento y estiramientos específicos para porteros, enfocados en la movilidad y flexibilidad.

30 minutos: Ejercicios de posicionamiento y reacción, simulando situaciones de juego.

30 minutos: Trabajo técnico adicional, enfocado en una habilidad específica como la técnica de puñetazo, la salida rápida o los saques de meta.

30 minutos: Sesión de análisis y retroalimentación, donde se revisarán los aspectos positivos y las áreas de mejora de cada portero.

60 minutos: Partido completo (11 vs 11) con énfasis en la aplicación de todas las habilidades y técnicas trabajadas durante la semana.

30 minutos: Estiramientos y enfriamiento para finalizar la sesión.

Programa de entrenamiento para DEFENSAS

Día 1: Fundamentos defensivos y técnica individual

15 minutos: Calentamiento.

Carrera suave alrededor del campo.

Ejercicios de movilidad articular.

Estiramientos dinámicos.

60 minutos: Técnica individual defensiva

Posicionamiento defensivo: trabajo en la posición básica, desplazamientos laterales y seguimiento al oponente.

Tackle y desarme: práctica de las técnicas de tackle limpio y desarme de balón.

Duelos uno contra uno: ejercicios de marcaje y defensa en espacios reducidos.

60 minutos: Juego de posición

Ejercicios de posesión de balón en espacios reducidos, enfocados en la presión defensiva y la recuperación del balón.

Trabajo en equipo: comunicación y coordinación defensiva entre los defensas.

Sesión de estiramientos y enfriamiento (15 minutos):

Estiramientos estáticos para los músculos principales.

Ejercicios de relajación y respiración.

Día 2: Defensa táctica y juego aéreo

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo.

Ejercicios de movilidad articular.

Estiramientos dinámicos.

60 minutos: Defensa táctica

Líneas defensivas: organización y sincronización entre los defensas.

Cobertura defensiva: trabajo en equipo para cubrir espacios y marcar a los oponentes.

Defensa de jugadas a balón parado: posicionamiento y marcaje en tiros libres y córners.

45 minutos: Juego aéreo defensivo

Técnica de salto y cabeceo: práctica de la técnica adecuada para ganar duelos aéreos.

Entrenamiento de rechaces: trabajo en la capacidad de despejar balones aéreos.

60 minutos: Partido reducido

Organiza un juego reducido de 7 vs 7 en un espacio acotado para poner en práctica los conceptos defensivos trabajados.

Fomenta la comunicación y la coordinación entre los defensas.

Sesión de estiramientos y enfriamiento (15 minutos):

Estiramientos estáticos para los músculos principales.

Ejercicios de relajación y respiración.

Día 3: Entrenamiento físico y velocidad

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo.
Ejercicios de movilidad articular.
Estiramientos dinámicos.

60 minutos: Entrenamiento físico

Resistencia aeróbica: circuitos de carrera, intervalos y ejercicios de resistencia cardiovascular.
Fuerza y potencia: ejercicios de fortalecimiento muscular enfocados en las piernas, el core y la parte superior del cuerpo.
Velocidad y agilidad: ejercicios de sprints, cambios de dirección y coordinación.

45 minutos: Juego de velocidad y reacción

Ejercicios de carreras cortas y cambios de dirección rápidos para mejorar la velocidad y la capacidad de reacción.
Práctica de la anticipación y la lectura del juego.

60 minutos: Juego reducido de transiciones

Organiza un juego reducido de 8 vs 8 en un espacio amplio para trabajar en las transiciones defensivas y ofensivas.
Enfatiza la rápida recuperación defensiva y la construcción de juego desde la defensa.

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los músculos principales.
Ejercicios de relajación y respiración.

Día 4: Táctica defensiva y juego posicional

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo.
Ejercicios de movilidad articular.
Estiramientos dinámicos.

60 minutos: Táctica defensiva

Líneas defensivas: trabajo en el posicionamiento y la organización del bloque defensivo.
Coberturas defensivas: práctica de la comunicación y la coordinación para cubrir espacios y marcar a los oponentes.
Estrategias de presión: entrenamiento en la presión colectiva y la recuperación rápida del balón.

45 minutos: Juego posicional y salida de balón

Entrenamiento de la construcción de juego desde la defensa, enfocándose en las opciones de pase y la movilidad de los defensas.
Práctica de la salida de balón bajo presión.

60 minutos: Juego de práctica táctica

Organiza un juego de práctica táctica de 9 vs 9 en un espacio amplio para poner en práctica los conceptos tácticos trabajados.

Fomenta la aplicación de las estrategias defensivas y la toma de decisiones rápidas.

Sesión de estiramientos y enfriamiento (15 minutos):

Estiramientos estáticos para los músculos principales.

Ejercicios de relajación y respiración.

Día 5: Partido y análisis táctico

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo.

Ejercicios de movilidad articular.

Estiramientos dinámicos.

Partido completo

Programa de entrenamiento para MEDIOCAMPISTA

Día 1: Fundamentos técnicos y habilidades de control de balón

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo

Ejercicios de movilidad articular

Estiramientos dinámicos

60 minutos: Técnica de pase

Ejercicios de pase corto, largo y en profundidad

Enfoque en la precisión y la técnica adecuada

45 minutos: Control de balón

Trabajo en el dominio y control del balón en diferentes situaciones

Práctica de control con pie, muslo, pecho y cabeza

45 minutos: Regates y cambios de dirección

Enseñanza de diferentes regates y movimientos para superar a los oponentes

Ejercicios de cambios de dirección y velocidad

60 minutos: Juego reducido

Organización de un juego reducido de 5 vs 5 para aplicar las habilidades técnicas aprendidas en un entorno de juego real

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares

Ejercicios de relajación y respiración

Día 2: Táctica ofensiva y juego de posición

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo

Ejercicios de movilidad articular

Estiramientos dinámicos

60 minutos: Táctica ofensiva

Enseñanza de conceptos de juego en el medio campo, como la creación de espacios, el apoyo al compañero y el movimiento sin balón

60 minutos: Juego de posición

Ejercicios de posesión de balón en espacios reducidos

Enfocados en la precisión del pase, la movilidad y el juego en equipo

45 minutos: Finalización y remates a portería

Práctica de finalización frente al arco desde diferentes posiciones y ángulos

Trabajo en la técnica de remate y la toma de decisiones en el último tercio del campo

60 minutos: Juego de práctica táctica

Organización de un juego de práctica táctica de 7 vs 7 en un espacio amplio para aplicar los conceptos tácticos aprendidos

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares

Ejercicios de relajación y respiración

Día 3: Entrenamiento físico y resistencia**15 minutos: Calentamiento**

Carrera suave alrededor del campo

Ejercicios de movilidad articular

Estiramientos dinámicos

60 minutos: Entrenamiento físico

Trabajo en la resistencia aeróbica y anaeróbica con ejercicios de carrera, intervalos de alta intensidad y circuitos de fuerza

45 minutos: Resistencia con balón

Ejercicios de resistencia con balón, como carreras con cambios de ritmo y conducción de balón en distancias largas

60 minutos: Juego de transiciones rápidas

Entrenamiento de la capacidad de recuperación y contragolpe rápido

Organización de un juego reducido de 9 vs 9 en un espacio amplio

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares

Ejercicios de relajación y respiración

Día 4: Juego posicional y lectura del juego

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo
Ejercicios de movilidad articular
Estiramientos dinámicos

60 minutos: Táctica defensiva y posicionamiento

Trabajo en la organización defensiva, las coberturas y la anticipación
Enfocarse en el posicionamiento correcto en el medio campo

60 minutos: Táctica ofensiva y juego de combinación

Enseñanza de la construcción de juego desde el mediocampo
Práctica de combinaciones rápidas y movimientos sin balón

60 minutos: Juego de práctica táctica

Organización de un juego de práctica táctica de 9 vs 9 en un espacio amplio
Aplicación de los conceptos tácticos trabajados

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares
Ejercicios de relajación y respiración

Día 5: Partido y análisis táctico

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo
Ejercicios de movilidad articular
Estiramientos dinámicos

90 minutos: Partido completo

Organización de un partido completo de 11 vs 11 para poner en práctica todos los conceptos trabajados
Fomentar la comunicación, la coordinación y la aplicación de las tácticas en un entorno de juego real

60 minutos: Análisis táctico

Revisión del partido y discusión de los aspectos tácticos y técnicos
Identificación de áreas de mejora y estrategias para el desarrollo individual y colectivo

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares
Ejercicios de relajación y respiración

Programa de entrenamiento para DELANTERO

Día 1: Fundamentos técnicos y finalización

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo

Ejercicios de movilidad articular

Estiramientos dinámicos

60 minutos: Técnica de regate

Práctica de diferentes regates para superar a los defensores

Enfoque en el control del balón y los movimientos rápidos

60 minutos: Técnica de remate y finalización

Ejercicios de remate a portería desde diferentes posiciones y ángulos

Trabajo en la precisión y la potencia de los disparos

60 minutos: Juego de práctica de finalización

Organización de situaciones de juego para practicar la finalización y la toma de decisiones en el área de gol

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares

Ejercicios de relajación y respiración

Día 2: Movimientos sin balón y juego en equipo

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo

Ejercicios de movilidad articular

Estiramientos dinámicos

60 minutos: Movimientos sin balón

Enseñanza de diferentes movimientos y desmarques para recibir pases y crear espacios

Práctica de la sincronización de movimientos con los compañeros de equipo

60 minutos: Juego en equipo y combinaciones

Trabajo en la conexión y la comunicación con los compañeros de equipo

Enfoque en la creación de oportunidades de gol a través de combinaciones rápidas y pases precisos

60 minutos: Juego de práctica de ataque

Organización de un juego de práctica de ataque para aplicar los movimientos sin balón y las combinaciones en un entorno de juego real

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares

Ejercicios de relajación y respiración

Día 3: Velocidad y agilidad

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo
Ejercicios de movilidad articular
Estiramientos dinámicos

60 minutos: Entrenamiento de velocidad y explosividad

Ejercicios de sprints cortos y explosivos para mejorar la velocidad y la aceleración
Trabajo en la técnica de salida rápida y la potencia en las zancadas

60 minutos: Agilidad y coordinación

Ejercicios de agilidad, cambios de dirección y coordinación para mejorar la movilidad en el campo
Práctica de movimientos rápidos y cambios de dirección con y sin balón

45 minutos: Ejercicios de control y conducción a alta velocidad

Ejercicios de control y conducción del balón a alta velocidad
Foco en la precisión del toque y la capacidad de mantener el control del balón en situaciones de velocidad

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares
Ejercicios de relajación y respiración

Día 4: Táctica ofensiva y juego en espacios reducidos

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo
Ejercicios de movilidad articular
Estiramientos dinámicos

60 minutos: Táctica ofensiva y movimiento en el área

Enseñanza de tácticas ofensivas, como la ocupación de espacios en el área y la finalización de jugadas
Práctica de movimientos de ataque y finalización en situaciones de juego simuladas

60 minutos: Juego en espacios reducidos

Organización de juegos en espacios reducidos (3 vs 3, 4 vs 4) para fomentar el juego rápido y la toma de decisiones rápidas

60 minutos: Entrenamiento de contraataque

Práctica de contraataques rápidos y eficientes, enfocándose en la velocidad de transición y la finalización de jugadas

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares
Ejercicios de relajación y respiración

Día 5: Partido y análisis táctico

15 minutos: Calentamiento

Carrera suave alrededor del campo
Ejercicios de movilidad articular
Estiramientos dinámicos

90 minutos: Partido completo

Organización de un partido completo de 11 vs 11 para poner en práctica todos los aspectos del juego aprendidos durante la semana
Fomentar la comunicación, la coordinación y la aplicación de las tácticas individuales y colectivas

60 minutos: Análisis táctico

Revisión del partido y discusión de los aspectos tácticos y técnicos
Identificación de áreas de mejora y estrategias para el desarrollo individual y colectivo

15 minutos: Sesión de estiramientos y enfriamiento

Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares
Ejercicios de relajación y respiración