



# La Sesión de Entrenamiento

## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Es la parte mas pequeña en que se puede dividir una Planificación. La sesión esta dividida en tres partes fundamentales.

CALENTAMIENTO  
PARTE PRINCIPAL  
VUELTA A LA CALMA

### Calentamiento estandar

Duración: 10´ hasta categoría alevín, 15´ hasta categoría cadete , 20´ - 30´ Juveniles y Senior

En la duración influirá la temperatura externa, tendremos que reducir los tiempos si estamos en + de 20 ° C.

Incluiremos por este orden :

- 1ª Parte 40% del total del calentamiento. Estiramientos, movimiento articular, multi-saltos y salidas rápidas con movimientos gestuales propios del fútbol
- 2ª Parte. 30% del total, pases cortos y largos.
- 3ª Parte. 30% del total, juego de posesión.
- 4ª Parte. 4-5 Salidas cortas de velocidad 5-6 m.



## Parte Principal

Duración: Depende de la categoría pero no menos de 20´ ni mas de 30´ para jugadores de Fútbol 7 y no menos de 45´ ni mas de 75´ para fútbol 11.  
Incluiremos los ejercicios planificados para mejorar nuestro rendimiento físico, táctico y técnico.

## Vuelta a la Calma

Duración: 10´  
Es la parte de la recuperación dentro de la sesión.  
Incluiremos ejercicios de estiramientos y relajación.

### ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

En las categorías en que nos encontramos debemos hacernos respetar de muchas maneras, una de ellas es llevar la sesión bien estructurada y detallada. Los jugadores de fútbol base y aficionado tienen las mismas expectativas que cualquier jugador profesional, quieren entrenamientos de calidad. Cuando preparamos un día de trabajo tiene que ir todo anotado, no solo lo que se va a realizar si no también otro tipo de cosas, que son buenas para tener información durante el año y para almacenar datos para temporadas venideras, como pueden ser:

- 1.-FECHA
- 2.-DIA DE LA SEMANA QUE SE VA A REALIZAR.
- 3.-CLUB.
- 4.-TEMPORADA EN CURSO.
- 5.-TIPO DE CARGA DE LA SESIÓN.
- 6.-ASISTENTES A LA SESIÓN.
- 7.-OBJETIVOS DE LA SESIÓN.
- 8.-MATERIAL QUE VOY A UTILIZAR.
- 9.-TIEMPO TOTAL DE TRABAJO.
- 10.-ACTIVIDADES.



## LA METODOLOGÍA EN LA SESIÓN

Hay dos partes fundamentales en este apartado que son LOS OBJETIVOS Y LOS CONTENIDOS.

**LOS OBJETIVOS:** Que es lo que voy a trabajar tanto en el aspecto Físico, táctico o técnico y tenerlo claro antes de empezar la sesión y reflejarlo en esta.

**LOS CONTENIDOS:** Completar nuestra ficha de entrenamiento, con todo tipo de actividades que cumplan las metas que me he marcado antes de empezar. (OBJETIVOS)

### ACTUACIÓN METODOLÓGICA

Cuando estamos comenzando a preparar la sesión, ya tenemos que empezar a no olvidar detalles relevantes, que nos van a ayudara realizar un entrenamiento dinámico y que nuestros jugadores van a agradecer:

1º En la fase de estiramientos antes de comenzar el calentamiento debemos colocar todo el material que vayamos a utilizar. Si vas a emplear una portería reglamentaria móvil, sitúala en el campo antes de empezar y sitúala ya para el partido final o déjala cerca, estratégicamente colocada.

2º Mientras comienza el CALENTAMIENTO, si vamos a trabajar por grupos, vamos anotando en un papel los nombres (siempre hay que contar los jugadores antes). Si son necesarios petos les repartimos antes de acabar el calentamiento.

3º Utiliza todo el campo (si lo tienes) para pasar de una actividad a otra sin perdida de tiempo.

4º Durante las actividades vete haciendo los equipos con los que vas a finalizar el partido específico.

5º Es recomendable que tus ejercicios sean por grupos de 4-5-6 jugadores, de esta manera siempre te dará flexibilidad para no depender de un nº exacto de jugadores.



### DURACIÓN DE UNA SESIÓN

Categoría	Calentamiento
Prebenjamín : 40 ´	Calentamiento incluido
Benjamín: 45´	Calentamiento incluido
Alevín: 60´	Calentamiento incluido
Infantil: 80´	Calentamiento incluido
Cadete: 90´	Calentamiento incluido
Juvenil: 80´ ( Viernes) - 110´ Martes, miércoles, jueves (no jugando sábado) .	Calentamiento incluido
Aficionado / Senior: 80´ (Viernes) 110´ El Martes, miércoles ó jueves (no jugando sábado) .	Calentamiento incluido

