

Fase de Introducción/ Acostumbramiento

Edad del Jugador: 6-10

Años en esta fase

Tema de aprendizaje:

Disfrute, diversión y fundamentos.

Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Coordinación.
- Correr, saltar, caer, tirar.
- Afianzará su lateralidad y desarrollo de su equilibrio.
- Noción de rápido-despacio, cerca-lejos, alto-bajo.

Táctico:

- Conoce las posiciones en una cancha de fútbol.
- Habilidad para anticipar, evaluar, decidir y accionar en las distintas situaciones de juego.
- Juegos de 1 contra 1 (defensa vs. ataque), reconocerá defensa, medio campo y ataque.
- Al final de esta etapa conoce la mayoría de las reglas.

Habilidades Técnicas:

- Desarrolla los fundamentos técnicos: pase, recepción, cabeceo, remate, conducción.
- Domina la pelota con ambas piernas.
- Juegos en espacios reducidos.

Habilidades Mentales:

- Facilitar las actividades placenteras, alegres y divertidas.

- Respeto y espíritu deportivo dentro del grupo y con los adversarios.
- Enamorarlo del deporte.
- Conseguir el placer por jugar.

Tipo de instrucción y Coaching:

- El entrenador es un formador.
- Aplica los fundamentos, corrige y enseña.
- Habla mucho con sus alumnos, para que la enseñanza sea integral.

Tipo de competencia:

- 3 a 5 horas de actividades de futbol semanal.
- Un partido semanal.
- Ligas locales y de preferencias de futbol 7 o 9.



Fase de Transición

Edad del Jugador: 10-14
Años en esta fase

Tema de aprendizaje: Entrenar y competir.

Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Mejoran Coordinación.
- Adquiere un tono muscular.
- Entrenamiento sistemático de la capacidad aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad.
- Máxima velocidad de crecimiento.

Táctico:

- Habilidades defensivas-ofensivas.
- Sistemas de juegos.
- Acciones a balón parado.
- Se afianza el juego en conjunto.
- Hay un entrenamiento específico en diferentes puestos al final de la etapa.

Habilidades Técnicas:

- Afinamiento de todos los fundamentos técnicos.
- Aplicación de algunos sistemas de juegos.
- Dominio de 2 posiciones en la cancha.

Habilidades Mentales:

- Tiene mucha confianza en si mismo.
- Disposición para el trabajo.

- Disciplina.
- Toma de decisiones.
- Tiene más perseverancia.
- Adquiere autocontrol emocional.
- Tiene más concentración y atención en los partidos.

Tipo de instrucción y Coaching:

- Entrenador se enfoca a una práctica más selectiva de alumnos y calidad de entrenamiento.
- Planes enfocados en refinar la técnica.
- Entrenamiento más formal.

Tipo de competencia:

- Torneos locales, nacionales y eventos Asomex.
- Un partido por semana, también en los torneos o copa que disputan puede jugar 2 partidos por día.



Fase de perfeccionamiento y rendimiento

Edad del Jugador: 15-18
Años en esta fase

Tema de aprendizaje: perfeccionar y competir.
Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Ejercicios de sobrecarga, intervalos, potencia (pliometría).
- Combinaciones de carreras de velocidad, variados ejercicios de flexibilidad y estiramientos.
- Resistencia aerobia y anaeróbica.
- 4 entrenamientos por semana.

Táctico:

- Juego colectivo, marcaje zonal, coberturas, presión, repliegue, línea defensiva, trabajo específico por líneas, trabajos a balón parado.

Habilidades Técnicas:

- Recepción: anticipación, dirigida con ambos perfiles, temporalización, interceptación, Pase: utilización de diferentes piernas, empleo de diferentes superficies de contacto.

Habilidades Mentales:

- Se autoevalúa creando situaciones que lo obligan al esfuerzo.

- Tiene valiosas iniciativas.
- Manejo de emociones negativas y positivas.
- Actitud positiva.
- Visualización del juego.

Tipo de instrucción y Coaching:

- Se fijan metas y objetivos a corto, mediano y a largo plazo.
- Charlas técnicas y tácticas.
- Prevenciones y dinámicas de grupo.
- La perspectiva centrada en el lenguaje.
- La enseñanza e instrucción será participativa, reflexiva, compresiva y colaborativa.

Tipo de competencia:

- Eventos Asomex y competencias locales.
- Torneos nacionales e internacionales.

