



Cronograma semanal U11 y U13 (lunes a jueves, 1h 30 min)

Objetivo general

Perfeccionar técnica, introducir/afianzar conceptos tácticos sencillos y hábitos competitivos sanos.

Lunes – Posesión y conservación del balón (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Activación general: trote, movilidad articular, juegos de reacción.
10'–20'	Calentamiento técnico: conducción + pase + desmarque en circuitos.
20'–35'	Rondos 4v2 / 5v2: énfasis en controlar orientado y apoyar al poseedor.
35'–55'	Ejercicio de posesión 5v5 + comodines en espacio reducido, máximo 2 toques.
55'–75'	Juego reducido 6v6 en medio campo, objetivo: 10 pases consecutivos = 1 punto.
75'–90'	Partido libre 7v7 (o según número) con foco en conservar el balón; estiramientos.

Martes – Finalización (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Activación con balón: conducciones, cambios de ritmo.
10'–20'	Circuito técnico: control orientado + conducción + tiro.
20'–35'	Finalización desde centros: 2 jugadores centran, otros rematan (pies y cabeza).



LIGA DEPORTIVA ALAJUELENSE

- 35'–50' **Combinaciones 2v1 + tiro:** pared o pase filtrado y finalizar.
- 50'–70' **Juego reducido 4v4 + porteros** en área, con regla: cada ataque debe terminar en tiro.
- 70'–90' Partido en campo más grande, con conteo de tiros al arco (estadística simple); vuelta a la calma.
-

Miércoles – Defensa individual y en pequeños grupos (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Calentamiento general con cambios de dirección, saltos, carreras hacia atrás.
10'–20'	Trabajo técnico defensivo sin balón: pasos laterales, perfil corporal, entrar a robar sin falta.
20'–35'	1v1 defensivo: duelos en carril lateral o central, objetivo del defensor: orientar y robar sin falta.
35'–55'	2v2 / 3v2: coordinar coberturas, temporizar y no “irse los dos”.
55'–75'	Juego reducido 5v5 donde se premia recuperar y salir jugando (recuperación + 5 pases = punto extra).
75'–90'	Mini partido con consignas defensivas (línea juntas, no dejarse ganar la espalda); estiramientos.

Jueves – Integración táctica y partido (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Activación con un rondo grande o juego de posesión suave.
10'–25'	Repaso rápido de la semana: rondo con reglas de pases, más transición a tiro.
25'–45'	Ejercicio táctico según modelo de juego (ej.: salida de balón desde el portero, o ataque por bandas).



LIGA DEPORTIVA ALAJUELENSE

- 45'–80' **Partido aplicado 8v8 / 9v9 / 10v10** (según el número): el entrenador corrige en pausa, no todo el rato.
- 80'–90' Charla final de la semana: qué hicimos bien, qué mejorar, objetivos para la próxima semana.
-