



Cronograma semanal U7 y U9 (lunes a jueves, 1h 30 min)

Objetivo general

Desarrollo motriz, familiarización con el balón, técnica básica y gusto por el juego.

Lunes – Conducción y giro (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Bienvenida y juego libre con balón (cada uno con balón, exploración).
10'–20'	Calentamiento lúdico: “las traes”, persecuciones con balón, cambios de dirección.
20'–35'	Conducción básica: llevar el balón con diferentes partes del pie, cambios de ritmo, zigzag entre conos.
35'–50'	Giros y cambios de dirección: juegos de “semáforo” (verde: avanzar, amarillo: giro, rojo: parar sobre el balón).
50'–70'	Juegos 1v1 / 2v2: atacar una mini portería, énfasis en proteger el balón al girar.
70'–85'	Juego reducido 4v4 / 5v5 en campo pequeño, sin muchas reglas, solo “no amontonarse”.
85'–90'	Vuelta a la calma, estiramientos suaves y mensaje final (qué aprendimos hoy).

Martes – Pase y recepción (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Juego libre con balón, dominadas libres, retos sencillos.
10'–20'	Calentamiento en parejas: pasarse el balón con el pie interior a corta distancia.



LIGA DEPORTIVA ALAJUELENSE

- 20'–35' **Pase corto y control:** cuadrado de pases, controlar y pasar al siguiente compañero.
- 35'–50' **Rondos adaptados 3v1 o 4v1** (muy grandes, sin presión excesiva, énfasis en pasar y moverse).
- 50'–65' **Juegos de “paredes” sencillas:** pasar a un compañero y recibir de regreso para avanzar.
- 65'–85' **Partiditos 3v3 / 4v4** con regla: solo vale el gol si se hicieron mínimo 3 pases.
- 85'–90' Vuelta a la calma y retroalimentación.
-

Miércoles – Tiro a portería (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Juego libre con tiros desde corta distancia (sin portero o con portero rotando).
10'–20'	Calentamiento general: carreras suaves, saltos, desplazamientos laterales con balón.
20'–35'	Golpeo básico: patear balones parados hacia portería, con ambos pies si es posible.
35'–50'	Conduzco y chuto: salida desde cono, conducir y tirar a portería.
50'–65'	1v1 hacia portería: atacante vs defensor, finalizar rápido.
65'–85'	Partidos 4v4 con foco en finalizar la jugada (animar a tirar).
85'–90'	Vuelta a la calma, estiramientos y comentario grupal.

Jueves – Juego global y mini torneo (90 min)

Minutos	Contenido
0'–10'	Juego libre y organización de equipos.
10'–20'	Calentamiento con balón: carreras, cambios de dirección y pases cortos en movimiento.



LIGA DEPORTIVA ALAJUELENSE

- 20'–30' **Juego cooperativo:** mantener el balón en el equipo sin que el entrenador lo robe.
- 30'–80' **Mini torneo interno:** partidos cortos 4v4 / 5v5, todos contra todos, rotando equipos. En cada partido se pide un foco (p.ej. lunes: conducción, martes: pases, miércoles: tiro).
- 80'–90' Cierre de semana: aplauso, elegir “jugador solidario” o “mejor compañero” más que el mejor futbolista.