



# Ejercicios de regate U9, U10, U11 – Checklist

Plan de entrenamiento de 60 minutos y nueve ejercicios prácticos

*Este documento fue proporcionado por areacopa.com.*

EQUIPO

FECHA

RESPONSABLE

## Material y montaje

Antes del entrenamiento, no durante.

- Llevar al menos un balón por jugador
- Llevar al menos 12 conos (eslalon y puertas de conos)
- Petos o dos colores de petos para ejercicios de decisión
- Botellas de agua listas en la banda
- Material montado en la banda antes de empezar el entrenamiento

## Reglas básicas de coaching para autoverificar

- Cada jugador tiene su propio balón
- Ningún ejercicio con filas de espera en el plan
- Explicaciones en menos de dos frases, después demostración
- Dejar al menos cinco minutos antes de corregir

## Tres ejercicios U9

- Eslalon entre conos (alternando interior y exterior del pie)
- Juego del semáforo rojo-amarillo-verde en cuadrado de 15×15 metros
- Sombra en parejas con cambio cada 60 segundos
- Usar ambos pies, no solo el dominante

## Tres ejercicios U10

---

- Regate por puertas contra reloj (60 segundos)
- 1 contra 1 con línea central en 10×10 metros
- Juego de las cuatro porterías 4 contra 4, gol solo tras regate
- Incluir elemento competitivo (suma por grupos o gana se queda)

## Tres ejercicios U11

---

- 1 contra 1 en carrera con dos segundos de retraso
- Circuito de regate con punto de decisión (Y con dos puertas)
- Regate en superioridad 2 contra 1
- Asegurar situación de presión con rival real

## Plan de entrenamiento de 60 minutos para U10

---

- 0 a 10 min: ABC de carrera con balón y semáforo suave
- 10 a 25 min: eslalon más regate por puertas contra reloj
- 25 a 28 min: pausa de agua y nota de coaching de máx. 90 segundos
- 28 a 50 min: 1 contra 1 con línea central (5 a 6 rondas)
- 50 a 60 min: juego de las cuatro porterías como cierre
- Dejar libre la última forma jugada, no pitar

## Evitar cuatro errores típicos

---

Lo que más fallan los entrenadores principiantes.

- Mantener explicaciones por debajo de dos frases
- Corregir solo al final del ejercicio, no cada 30 segundos
- Mantener al menos un balón por niño en juego
- Al menos 30 % de la sesión en forma jugada con rival

