



Calentamiento U11 sin material – Checklist

Plan de 15 minutos para entrenadores y padres ayudantes

Este documento fue proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

FECHA

RESPONSABLE

Llevar e improvisar

Sin bolsa de material, solo lo básico.

- Balones (al menos uno por pareja)
- Botellas de agua para todos los jugadores
- Usar camisetas, zapatillas o botellas como marcas
- Cronómetro o teléfono con segundos visibles
- Secuencia de los seis ejercicios memorizada

Tres ejercicios sin balón

- Carrera espejo por parejas: a 2 m, A guía con movimiento, B copia, cambio cada 60 s
- Juego de órdenes: zona delimitada (en último caso: 4 zapatillas en las esquinas), el entrenador grita direcciones como izquierda/derecha/sprint/suelo/salto, opcional invertir dos órdenes
- Pillar en el cuadrado: 10×10 m marcado con zapatillas, 1 que pilla, el pillado releva, cambio cada 30 s, variante con dos que pillan

Tres ejercicios con balón

- Pase andando: por parejas, a 5 m, primer toque limpio, tras 1 min subir el ritmo a trote suave
- 1 contra 1 a la línea: a 5 a 8 m, A lleva el balón por detrás de B y cruza la línea, B defiende, una acción y cambio
- Pillar con balón: cada jugador con un balón al pie, 1 o 2 que pillan, quien pierde el balón pasa a pillar

Plan de 15 minutos

- 0 a 5 min movilización: carrera espejo por parejas (3 min) y juego de órdenes (2 min)
- 5 a 10 min activación: pillar en el cuadrado o pillar con balón (según número de balones)
- 10 a 15 min trabajo de balón: pase andando (3 min), después 1 contra 1 a la línea (2 min)

Qué no va en un calentamiento U11

Evita estos cuatro anti-patrones.

- Estiramiento estático (práctica de adultos, en U11 ni necesaria ni útil)
- Fases largas sin movimiento
- Explicaciones que duran más que el ejercicio
- Carrera continua pura sin estímulo cognitivo

