HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES

La semana del fútbol base, elegida para entrena…

NÚMERO **07**

Del 2 nov al 8 nov 2026

Tema de portada Seguridad y bienestar · Apren

El momento del entrenamiento, no la dirección

Control con pecho y muslo antes de que el cuello esté listo

Primeros auxilios en el club

FA Medical Hub reúne las directrices en un solo lugar

Seis principios

Revisa tu semana con la metodología del club

Detectar la fatiga

Señales de que un jugador joven necesita más recuperación

7 idiomas · lectura en línea · PDF gratis

hobbit.football/news

Precio **Gratis**

HW 2026 · 07

TEMA DE PORTADA

01 **Cabeceo en el fútbol base: La guía científica y práctica para entrenadores** 04
Aprende Entrenando

ESTA SEMANA

02 **Presentamos nuestro nuevo centro médico** 08
England Football Learning

03 **Metodología de Fútbol Base: Los 6 Principios para Construir Canteras de Éxito** 10
Aprende Entrenando

04 **Soy preparador físico: así puedes saber cuándo el deporte infantil es demasiado intenso** 14
The Conversation

05 **Entrenamiento de percepción de la situación y toma de decisiones para pulir la capacidad de "mirar, decidir y expresar con el cuerpo" común a los jugadores que no pierden el balón** 17
サカイク

EN EL CAMPO

06 **Detalles de la postseason de N1** 19
Oregon Youth Soccer

OPINIONES Y EL SECTOR

07 **Noticia emocionante: Oregón ayuda a dar forma al futuro del fútbol de Estados Unidos** 21
Oregon Youth Soccer

Cada pieza aparece completa, traducida por IA cuando el original está en otro idioma. Los derechos siguen siendo de cada autor y medio original; cada pieza enlaza a su original.

Conserva el balón, no el silbato

Un grupo de sub-10 hace fila para practicar cabeceo mientras un entrenador cuenta repeticiones, y cerca otro equipo termina la sesión con vueltas antes de que salgan los balones. Vemos el mismo patrón en todo este número: los jugadores más jóvenes dedican tiempo a tareas que no se parecen al juego.

Esto no es fútbol profesional. Una investigación con más de 9.000 deportistas jóvenes relaciona el apoyo de los padres a las decisiones de los niños con una mayor motivación, y la AAP advierte que el entrenamiento excesivo y la especialización temprana están ligados a lesiones por sobreuso y al agotamiento. La guía sobre cabeceo para entrenadores propone nada de cabeceo repetitivo en sub-10, balones ligeros y de 5 a 10 minutos al mes en sub-12, y no más de 10 a 15 cabezazos por semana en sub-14.

> **“ Que marquen ellos el ritmo.**

Así que antes de tu próxima sesión, pregúntate: ¿este ejercicio da a mis jugadores más toques, más decisiones, o solo más repeticiones? Y si tu club va de benjamín a juvenil, ¿la misma idea de juego recorre todas las categorías, o cada entrenador empieza de cero?

¿Qué es una cosa que vas a quitar de tu próxima sesión para devolverle ese tiempo al balón?

Redacción de Hobbit

7 noticias

5 fuentes

8 idiomas



PARA ENTRENADORES

Para tu próxima sesión, puedes entrenar la lectura de trayectorias y el timing con control de pecho y muslo, balones blandos o globos, para que la técnica de cabeza espere hasta que cuellos y cuerpos estén listos.

01 Cabeceo en el fútbol base: La guía científica y práctica para entrenadores

Cabeceo en el fútbol base: Por qué la ciencia exige cambiar tu metodología y cómo actuar en el campo

Lees el grupo de WhatsApp del club un lunes por la mañana y salta la chispa: otra federación restringe el impacto de cabeza en categorías inferiores. Saltan los comentarios de siempre sobre la «generación de cristal» y cómo se está perdiendo la esencia del juego. Hablemos de colega a colega: el cabeceo en el fútbol base necesita una revisión urgente basada en evidencias biomédicas, no en nostalgias de bar. Mandar balones aéreos a niños de ocho años sesión tras sesión no los convierte en mejores futbolistas; expone sus cerebros en desarrollo a microimpactos acumulativos que la ciencia ya no tolera.

La evidencia biomecánica: ¿Qué ocurre en la cabeza de un niño?

El cerebro humano flota dentro del cráneo rodeado por el líquido cefalorraquídeo. En las etapas de fútbol base (especialmente en benjamines y alevines), la anatomía de los futbolistas presenta tres vulnerabilidades críticas:

- Desproporción anatómica: La masa de la cabeza de un niño representa un porcentaje mucho mayor de su peso corporal total en comparación con un adulto.
- Musculatura cervical inmadura: Los músculos del cuello no están desarrollados para absorber ni desacelerar el latigazo coordinado que requiere un remate.

- Mielinización incompleta: El tejido cerebral está en pleno proceso de desarrollo y conexión neuronal, siendo infinitamente más vulnerable a la deformación por aceleración y desaceleración brusca.

El peligro principal en el fútbol base no son solo las concusiones o brechas por choque de cabezas (que son traumatismos agudos visibles). El verdadero enemigo silencioso son los impactos subconcusivos: pequeños golpes repetidos que no generan síntomas inmediatos como mareos o desorientación, pero que van acumulando daño estructural microscópico a lo largo de las temporadas.

De la teoría al reglamento: La tendencia global en fútbol formativo

Diferentes federaciones internacionales han actualizado sus protocolos formativos estableciendo prohibiciones estrictas del remate de cabeza en etapas iniciales. Estas normativas no buscan erradicar el recurso técnico del juego, sino retrasar su entrenamiento repetitivo hasta que el organismo del deportista esté preparado.

El consenso internacional actual divide el aprendizaje en tres grandes fases:

1. Etapa de restricción total (Benjamines y menores): Se elimina cualquier ejercicio analítico o repetitivo de golpeo con la cabeza. Si el balón vuela en partido, se fomenta el control con el pecho o el pie.
2. Etapa de transición pedagógica (Alevines e Infantiles): Introducción conceptual con balones ligeros de goma o espuma, trabajando la mecánica del salto y la trayectoria sin impacto duro.
3. Etapa de tecnificación y carga controlada (Cadetes y Juveniles): Entrenamiento real de la fuerza cervical, temporización del salto, duelos aéreos y remate con balón oficial, limitando el número de repeticiones semanales.

Desmontando mitos del fútbol de antes

Es habitual escuchar discrepancias en la sala de entrenadores. Vamos a analizar los tres mitos más repetidos en los campos de entrenamiento:

Mito 1: «Si no cabecean de pequeños, no aprenderán nunca»

Falso. La coordinación oculomanual y oculopédica, la lectura de trayectorias y el cálculo de distancias se pueden entrenar perfectamente atrapando balones con las manos, usando globos o trabajando balones ligeros. La técnica del cabeceo no requiere miles de impactos en la infancia para ser dominada en la adolescencia.

Mito 2: «Los balones actuales son ligeros y no hacen daño»

Un balón reglamentario de tamaño 4 o 5, seco o mojado, impactando a 40 o 50 km/h contra la frente de un niño de 9 años genera una fuerza de aceleración que supera con creces el umbral de tolerancia del cuello infantil. El peso del balón sigue siendo excesivo para su estructura ósea y muscular.

Mito 3: «Evitar el cabeceo los hace blandos»

Proteger la salud cerebral de tu plantilla no es ablandarla; es aplicar profesionalidad y pedagogía deportiva. Un entrenador actualizado busca el rendimiento a largo plazo sin comprometer la salud de sus deportistas.

Progresión metodológica por categorías

¿Cómo debes adaptar tus contenidos de entrenamiento según la categoría que dirijas este año? Aquí tienes la progresión práctica que debes aplicar:

Benjamín (Sub-10)

- Prohibición absoluta: Nada de centros al área para rematar de cabeza. Nada de saque de puerta por alto obligado.
- Contenido sustitutivo: Salida de balón jugada por abajo, recepción y control de balones aéreos con el pecho, muslo o pie.
- Herramientas: Balones de espuma o globos para juegos de reacción visual sin impacto.

Alevín (Sub-12)

- Introducción técnica sin carga: Máximo 5-10 minutos de trabajo técnico específico al mes.
- Metodología: Balones de baja presión o de goma muy blanda. Lanzamientos manuales a corta distancia.
- Foco biomecánico: Fijar la mirada en el balón, mantener la boca cerrada, coordinar el impulso de piernas y la activación del tronco.

Infantil (Sub-14)

- Trabajo de fuerza y gesto: Inicio del fortalecimiento isométrico de la musculatura del cuello (ejercicios de resistencia manual).
- Situaciones de juego: Introducción del duelo aéreo controlando los contactos cuerpo a cuerpo antes del impacto con el balón.
- Límite de repeticiones: No más de 10-15 cabeceos por jugador a la semana en entrenamientos.

Cadete y Juvenil (Sub-16 / Sub-19)

- Entrenamiento específico real: Cabeceo defensivo (despeje orientado) y ofensivo (remate a puerta, prolongaciones).

- Contextualización táctica: Lectura de centros, ganancia de la posición, temporización del salto frente a oposición real.
- Monitoreo de carga: Registrar las acciones de balón parado para evitar sobrecargar a los centrales y delanteros en la misma sesión.

Ejercicios prácticos sin riesgo para tus entrenamientos

Para trabajar la percepción de trayectorias aéreas sin exponer a tus jugadores a impactos innecesarios, utiliza estas tareas en tu planificación semanal:

1. «Captura el cometa» (Benjamín / Alevín)

Espacio: 15×15 metros. Desarrollo: El entrenador o un comodín lanza balones bombeados con la mano a diferentes alturas y trayectorias. Los jugadores deben orientar su cuerpo, calcular el bote o la caída y atrapar el balón en el punto más alto con las dos manos por encima de la cabeza. Objetivo: Lectura de la trayectoria del balón, cálculo espacio-temporal y temporización del salto sin impacto craneal.

2. «Dominio de perfil y pechada» (Alevín / Infantil)

Espacio: 20×20 metros por parejas. Desarrollo: Un compañero realiza un pase colgado con la mano. El receptor debe atacar el balón, amortiguarlo con el pecho orientando el perfil hacia el espacio libre y dar un pase a ras de suelo al compañero que se desmarca. Objetivo: Habituar al jugador a no darle la espalda a los balones aéreos, utilizando superficies de contacto seguras y dando continuidad al juego por abajo.

3. «Técnica biomecánica con balón ligero» (Infantil)

Espacio: Área de penalti. Desarrollo: Trabajo por parejas a 3 metros de distancia utilizando un balón de plástico blando o de voleibol ligero. Se incide en la postura técnica: pies asentados, flexión de rodillas, extensión de tronco, cuello bloqueado y golpeo frontal con los ojos abiertos. Objetivo: Automatizar el patrón motor correcto sin sufrir microimpactos repetidos en el cerebro.

Plan de acción para el entrenador de fútbol base

Si quieres transformar la cultura de tu equipo y tu club respecto al cabeceo en el fútbol base, sigue estos pasos tácticos:

1. Habla con las familias al inicio de temporada: Explica en la reunión de padres por qué vas a limitar los remates de cabeza. Muestra que la decisión responde a criterios de salud y metodología moderna. La transparencia genera confianza.
2. Rediseña la salida de balón: Si tu portero se ve obligado a sacar de meta de volea bombeada porque nadie sabe salir jugando, vas a provocar decenas de duelos aéreos descontrolados. Entrena la salida en corto desde atrás.

3. Regula los saques de esquina y faltas laterales: En etapas benjamín y alevín, ejecuta los saques de esquina en corto mediante pases combinados. Elimina la costumbre de meter el balón colgado al área pequeña a tumba abierta.
4. Insiste en la fortaleza del cuello a partir de infantiles: Introduce en las rutinas de calentamiento o prevención ejercicios isométricos sencillos donde el jugador genera autoresistencia con sus propias manos hacia adelante, atrás y laterales.

Nuestra labor como formadores no se mide solo en los títulos de liga que ganamos en mayo, sino en la salud y el desarrollo integral de los chicos que nos entregan cada tarde en el campo. Priorizar la neurociencia y la preparación física adaptada sobre los viejos vicios del fútbol no nos hace menos competitivos; nos hace mejores entrenadores.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

ESTA SEMANA

02 Seguridad y bienestar

Presentamos nuestro nuevo centro médico

> **Para entrenadores** Merece la pena guardarlo en favoritos para tu club: el hub incluye la orientación sobre el MEAP y las tormentas, además del botiquín de primeros auxilios recomendado, todo usable sin curso, y aún falta añadir los reglamentos médicos de las ligas.

Con el objetivo de que a todas las personas del fútbol les resulte más fácil que nunca encontrar el apoyo que necesitan, hemos lanzado un nuevo centro médico en la web de England Football. El centro médico reúne información, orientaciones y recursos sobre medicina del fútbol, todo en un mismo lugar.

Ya hay una gran cantidad de contenido médico útil disponible en las webs de England Football y la FA, pero hasta ahora estaba repartido en distintas áreas y podía resultar difícil de encontrar. El nuevo centro ofrece un lugar de referencia más claro para la medicina del fútbol. Está diseñado para socorristas, profesionales sanitarios, entrenadores, padres y cuidadores y administradores de clubes que trabajan en todos los niveles del fútbol. Aunque es relevante hasta el fútbol profesional, resultará especialmente útil para quienes están en el fútbol base.

El centro reúne información sobre una serie de áreas clave, como la salud cerebral y salvar una vida, junto con orientaciones y recursos médicos más amplios, como formularios y políticas médicas. Dentro de la salud cerebral, los usuarios pueden acceder a información, investigaciones y orientaciones esenciales sobre el remate de cabeza y la conmoción cerebral. La sección de salvar una vida ofrece las últimas orientaciones sobre reanimación y el uso de desfibriladores externos automatizados (DEA) en el fútbol.

El centro médico también reúne una serie de información y recursos prácticos. Esto incluye preguntas frecuentes de tipo médico, el equipo de primeros auxilios recomendado, orientaciones sobre el Plan de Acción Médica de Emergencia (MEAP) y orientaciones sobre tormentas. Los usuarios también pueden acceder a conocimientos médicos indispensables que les ayudarán a entender y responder a distintas situaciones médicas en el fútbol.

Por primera vez, los clubes y voluntarios pueden acceder a toda esta información en un mismo lugar, sin necesidad de completar antes un curso.

También conecta a las personas directamente con nuestra ruta de formación médica. Nuestros cursos apoyan a los alumnos en cada etapa de su desarrollo, desde Introducción a los Primeros Auxilios en el Fútbol y Primeros Auxilios de Emergencia hasta nuestros cursos Intermedio y Avanzado de Gestión Médica de Traumatismos en el Fútbol, y dan a las personas los conocimientos y la confianza para ayudar a salvar una vida o un miembro en el fútbol.

Aunque el centro médico está alojado en la web principal de England Football, señalizaremos y enlazaremos a los alumnos hacia él desde England Football Learning y lo integraremos en nuestros recursos para alumnos, asegurando que el acceso a las últimas orientaciones no termine cuando acaba un curso. También se promocionará a través de otros canales relevantes, incluida la red de federaciones provinciales (County FA), ayudando a que las orientaciones lleguen a clubes, voluntarios y profesionales de todo el país.

Reunir nuestro contenido médico en un mismo lugar marca un paso importante en nuestro compromiso con el bienestar de los jugadores. El centro está en construcción y seguirá creciendo, y lo próximo que se añadirá será la normativa médica de las ligas. También se revisará y actualizará anualmente, para que todas las personas que lo usen puedan confiar en que trabajan con las últimas orientaciones. Esto ayudará a elevar los estándares en todo el fútbol y a garantizar que la información correcta esté siempre a mano cuando más importa. Puedes encontrar el centro médico en la web de England Football, en Participate in Leagues and clubs, o explorarlo directamente aquí.

La profesora Lisa Hodgson, responsable sénior de formación médica de la FA, dijo: «Todas las personas implicadas en el fútbol tienen un papel que desempeñar para mantener seguros a los jugadores, y eso empieza por tener la información correcta en el lugar correcto. Tanto si eres socorrista en un club de fútbol base como si eres un profesional sanitario en el fútbol profesional, ahora tienes un lugar claro donde encontrar las últimas orientaciones, junto con los cursos que pueden ayudarte a seguir desarrollándote».

Fuente: England Football Learning · Traducido del inglés learn.englandfootball.com

03 Metodología U8 a U17

Metodología de Fútbol Base: Los 6 Principios para Construir Canteras de Éxito

> **Para entrenadores** Úsalo para revisar tu propia semana: si tus tareas son solo tandas de tiro en fila, estos seis principios te dan una forma de reconstruirlas en torno a decisiones y balón.

Copiar el ejercicio de moda que viste ayer en redes sociales no es tener una metodología de fútbol base. Llegar al entrenamiento un martes con dos conos y montar una fila de doce niños para disparar a puerta sin oposición es hacerles perder el tiempo. Si tus contenidos cambian según el resultado del domingo o la ocurrencia de la semana, estás improvisando con la formación de tus futbolistas. Necesitas una estructura sólida, un mapa claro que organice cada pase, cada corrección y cada etapa evolutiva del jugador dentro del club.

Como entrenadores de cantera, nuestro objetivo prioritario es dar certezas a los chicos. A lo largo de los años en los campos de tierra y césped artificial, he comprobado que los equipos que mejor evolucionan no son los que tienen las mejores instalaciones, sino los que aplican una línea de trabajo coherente desde la categoría benjamín hasta la juvenil. Aquí tienes los seis principios indispensables para construir una propuesta metodológica real y eficiente.

1. Define una idea matriz clara y sin ambigüedades

La idea matriz es el núcleo de tu metodología de fútbol base. Es el marco conceptual que dicta cómo quieres que tu equipo ataque, defienda y transite. No puedes llegar a una sesión sin saber exactamente qué comportamiento buscas desarrollar en tus jugadores.

Esta propuesta rectora debe dirigir cada aspecto de tu labor:

- Tu discurso: Las palabras que usas en las charlas iniciales y en las pausas de hidratación.
- Tu corrección: La atención se centra en si el jugador aplicó el principio buscado, no en la suerte del resultado final.
- El diseño de tareas: Los espacio-tiempos y las reglas de provocación deben responder a la idea madre.

Si tú como técnico dudas sobre tu propuesta formativa, el futbolista lo percibe al instante. Transmitir convicción genera un entorno de seguridad donde los chicos se atreven a intentar cosas nuevas.

2. Adapta el camino sin traicionar la identidad

Uno de los errores más repetidos en los banquillos de fútbol base es poner excusas sobre la plantilla disponible. Decir que «este año no se puede jugar a X porque faltan perfiles» demuestra una falta de recursos metodológicos alarmante.

Los entrenadores de garantías adaptan las tareas, los espacios y las exigencias individuales al nivel real del grupo, pero jamás destruyen el modelo formativo del club. Si una semana pides salida en corto y a la siguiente exiges balonazo arriba porque el rival aprieta, mareas al jugador y anulas su proceso de aprendizaje.

Las modificaciones tácticas en la cantera son ajustes contextuales para ayudar al futbolista a resolver problemas, no giros de 180 grados en la filosofía de la escuela.

3. Prioriza el entrenamiento global e integrado

El entrenamiento aislado en la cantera es prehistórico. Correr alrededor del campo sin balón el lunes o hacer circuitos de velocidad analítica sin toma de decisiones no prepara a nadie para la complejidad del juego real.

El fútbol exige percibir, decidir y ejecutar en milésimas de segundo. Tu metodología de fútbol base debe unificar cuatro factores fundamentales en cada tarea:

- Aspecto táctico: Comprensión del juego y ocupación racional del espacio.
- Aspecto técnico: La herramienta motriz al servicio de la intención táctica.
- Aspecto físico: Desplazamientos y esfuerzos propios de la competición.
- Aspecto cognitivo/emocional: Gestión del estrés, atención y velocidad mental.

Elimina las filas de espera largas. Diseña juegos reducidos, conservaciones con comodines y situaciones de superioridad o inferioridad numérica donde el balón sea siempre el protagonista.

4. Genera entornos de incertidumbre y toma de decisiones

El aprendizaje mecánico produce ejecutores de órdenes, no futbolistas inteligentes. Si te pasas el partido teledirigiendo a los niños desde la banda gritando «¡pasa!», «¡tira!» o «¡Abre a la banda!», estás anulando su cerebro.

La repetición sin repetición es la clave. Presenta problemas tácticos similares pero en contextos siempre cambiantes. Altera dimensiones del terreno, limita o amplía el número de toques, o cambia las zonas de puntuación. De esta forma, obligas al chico a escanear el espacio, procesar la información y elegir la mejor respuesta autónomamente.

5. Integra el error como palanca formativa

En el fútbol de formación, el fallo es un indicador de que el jugador está saliendo de su zona de confort para intentar adquirir un nuevo recurso. Si castigas el error con gritos o banquillo, generas futbolistas temerosos que se quitan la pelota de encima.

Sustituye la corrección prescriptiva («¡te he dicho que no la des por ahí!») por el feedback interrogativo («¿qué otra opción tenías cuando te saltó el central?»). Hacer reflexionar al deportista consolida el aprendizaje de forma infinitamente más profunda que imponer una solución externa.

6. Subordina la competición al desarrollo integral

El marcador del fin de semana es un impostor si se evalúa de forma aislada. Ganar un partido en categoría alevín a base de pelotazos al punta más alto no significa que estés haciendo un buen trabajo metodológico.

El éxito en las categorías inferiores consiste en ver cómo un jugador domina conceptos en mayo que en septiembre ni entendía. Cuando la metodología prioriza la evolución técnica, táctica y humana de los chicos, los resultados en la tabla terminan llegando como una consecuencia natural del proceso.

Estructuración de la Metodología por Etapas Formativas

Una metodología de fútbol base coherente no exige lo mismo a un niño de 8 años que a uno de 17. Cada franja de edad tiene unos objetivos biológicos y cognitivos específicos que deben respetarse.

Etapa de Iniciación: Benjamín (8-9 años)

En esta fase, la prioridad absoluta es el dominio del propio cuerpo y la familiarización con el balón. Las tareas deben ser dinámicas, con presencia constante del 1v1 y el 2v2.

- Desarrollo de habilidades motrices básicas y coordinativas.
- Fomento de la creatividad individual y el regate.
- Ausencia total de posiciones tácticas fijas. Todos juegan en todas partes.

Etapa de Desarrollo: Alevín (10-11 años)

Empieza la fase de estructuración del espacio y la comprensión de las primeras relaciones colectivas de juego.

- Inicio del trabajo de conservación de balón y triangulaciones (3v2, 4v3).
- Comprensión de los conceptos de amplitud y profundidad.
- Introducción a los principios defensivos básicos: temporización y perfilación.

Etapa de Perfeccionamiento: Infantil (12-13 años)

Coincide con el salto al Fútbol 11 y los cambios del desarrollo físico. El trabajo cognitivo gana peso.

- Ocupación racional de un campo de mayores dimensiones.

- Trabajo sectorial por líneas (defensa, centro del campo, delantera).
- Orientación corporal adecuada en la recepción para dar continuidad al juego.

Etapa de Consolidación: Cadete (14-15 años)

Se incrementa la exigencia técnica bajo ritmos de juego elevados y presión espacio-temporal reducida.

- Automatización de comportamientos colectivos en las cuatro fases del juego.
- Lectura e identificación de las ventajas tácticas (espacio libre, hombre libre).
- Preparación física integrada dentro de las tareas con balón.

Etapa de Rendimiento Formativo: Juvenil (16-18 años)

La antesala del fútbol aficionado o sénior. Se busca la máxima competitividad sin perder la matriz educativa.

- Dominio de variados sistemas de juego y versatilidad táctica.
- Optimización de las ABP (Acciones a Balón Parado).
- Fortalecimiento mental frente a la exigencia del resultado competitivo.

Estructura de una Sesión Bajo Tu Propia Metodología

Para aplicar todo esto en el día a día, tus sesiones de entrenamiento deben seguir una lógica interna clara. Aquí tienes la estructura tipo para optimizar tus 90 minutos de campo:

1. Calentamiento contextualizado (15 min): Activación física y cognitiva. Juegos de pase con toma de decisiones ligera o rondos con reglas específicas vinculadas al objetivo del día.
2. Bloque Principal 1, Tarea de Introducción/Posición (30 min): Juegos de posición o conservaciones donde se simulen las situaciones tácticas que quieres trabajar.
3. Bloque Principal 2, Tarea de Aplicación Real (35 min): Partidos reducidos o partidos modificados con condicionantes estructurales que fuercen la aparición de los comportamientos deseados.
4. Vuelta a la calma y Coevaluación (10 min): Estiramientos suaves y charla participativa donde los jugadores evalúan qué ha salido bien y qué debemos ajustar en el próximo entrenamiento.

Dejar de improvisar requiere esfuerzo, análisis y paciencia. Pero cuando ves a tus futbolistas tomar decisiones correctas en el campo gracias al trabajo estructurado durante meses, entiendes que no hay otro camino. Construye tu metodología de fútbol base, mantén la convicción en tu propuesta y los resultados formativos llegarán solos.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

04 Investigación U5 a U6

Soy preparador físico: así puedes saber cuándo el deporte infantil es demasiado intenso

Para entrenadores Fíjate en la fatiga persistente, la caída del rendimiento, los cambios en el sueño o la pérdida de entusiasmo en tus jugadores; esas señales indican que la recuperación va por detrás del entrenamiento y vale la pena hablarlas con los padres.

En un partido reciente de T-ball, hablaba con otro padre que mencionó que su hijo nunca había jugado antes. Mientras veíamos a nuestros hijos caerse intentando recoger una pelota rodada, nos reíamos de cómo todavía estaban descubriéndolo todo. Había algo refrescante en ver a niños aprender un juego sin preocuparse por lo bien que jugaban.

Ese momento se quedó conmigo. He pasado años como preparador físico en deportes universitarios y profesionales, ayudando a los atletas a mantenerse sanos, afrontar las exigencias de la competición y rendir al máximo. Hoy soy profesor asociado clínico de kinesiología y asesor jefe de salud y rendimiento de un programa deportivo de la División I de la NCAA. Dado mi trabajo, podrías esperar que desempeñara un papel activo en el desarrollo de las capacidades atléticas de mis propios hijos, especialmente en una cultura del fútbol base en la que la especialización temprana y un mayor compromiso suelen verse como ventajas.

Y entiendo el atractivo. Como cualquier padre, quiero que mis hijos tengan oportunidades, y es fácil preguntarse si otro entrenamiento o clase podría ayudarles a avanzar. Pero con gemelos que tienen casi 6 años, me interesa más si disfrutan del deporte que lo buenos que lleguen a ser.

A medida que crezcan, sobre todo si quieren dedicarse al deporte en serio, mi papel como padre cambiará. Ahora mismo, puedo dar un paso atrás y dejarles explorar. Pero a medida que los entrenamientos y la competición sean más exigentes, querré implicarme más en entender y cuestionar esas exigencias. La investigación sobre el entrenamiento, la recuperación y el desarrollo deportivo puede ayudar a los padres a orientarse sobre qué es apropiado a medida que se intensifican las experiencias deportivas de sus hijos.

Saber cuándo dar un paso atrás

Cuando veo jugar a mis hijos, prefiero ser su padre antes que su entrenador de rendimiento. Cuando me piden practicar el bateo o los lanzamientos, me alegra ayudarles. Normalmente son ellos quienes deciden cuándo terminamos. ¿Veinte minutos? Genial. ¿Cinco minutos? También está bien.

La práctica importa, pero dar a los niños cierto control sobre cuándo y cómo practican puede ayudar a que no se convierta en otra obligación.

Una investigación con más de 9.000 jóvenes deportistas encontró que los niños suelen estar más motivados para participar en el deporte cuando los padres apoyan su capacidad de tomar decisiones sobre su participación.

A medida que los niños crecen, sus objetivos pueden cambiar. Algunos querrán competir a niveles más altos o centrarse en un deporte concreto. Esas ambiciones merecen apoyo, pero dar voz a los niños no significa que los padres deban apartarse de las decisiones importantes. A medida que crecen los compromisos, puede que los padres necesiten hacer más preguntas sobre los horarios de entrenamiento, el tiempo de recuperación y las expectativas que se depositan en sus hijos.

Más no siempre es mejor

He oído a padres describir viajes de horas para torneos de fútbol base, solo para descubrir que muchos de los equipos que competían venían de las mismas comunidades de las que ellos habían salido. Un padre recordaba haber conducido hasta Houston para un torneo en el que seis de los ocho equipos eran de la zona de Dallas-Fort Worth.

Entiendo cómo las familias acaban en estas situaciones. Un entrenamiento extra, clases particulares o unirse a un equipo más competitivo pueden parecer razonables por separado. Con el tiempo, esos compromisos se convierten en expectativas, y decir que no no siempre es fácil cuando tu hijo forma parte de un equipo.

Pero más entrenamiento no produce automáticamente mejores deportistas. Mi experiencia en medicina deportiva y rendimiento me ha enseñado que la mejora depende de cómo responden los deportistas al entrenamiento, no simplemente de cuánto hacen. El entrenamiento impone exigencias al cuerpo, y los deportistas necesitan tiempo para adaptarse.

La Academia Americana de Pediatría advierte que el entrenamiento excesivo y la especialización temprana se asocian con un mayor riesgo de lesiones por sobreuso y pueden contribuir al agotamiento. El riesgo depende del volumen de entrenamiento, la recuperación y el desarrollo individual, especialmente durante la adolescencia.

A medida que aumentan las exigencias del entrenamiento, los padres deberían prestar atención a cómo responden sus hijos, no solo a si tienen dolor. La fatiga persistente, el descenso del rendimiento, los cambios en el sueño o la pérdida de entusiasmo pueden sugerir que la recuperación no sigue el ritmo del entrenamiento. Incluso un deportista al que le encanta su deporte puede llegar a un punto en el que las exigencias sean demasiado. Estas son razones para que un padre hable con su hijo y con los entrenadores sobre la carga de trabajo, mientras que el dolor persistente o que empeora justifica una evaluación médica.

El desarrollo deportivo también se beneficia de la variedad. Correr, trepar, saltar y explorar distintas actividades puede ayudar a desarrollar la coordinación y una variedad de habilidades motrices. El Comité Olímpico Internacional recomienda actividad física variada y un entrenamiento adecuado a la etapa de desarrollo, incluso para los niños que quizá se especialicen con el tiempo.

Igual de importante es si los jóvenes deportistas quieren seguir jugando. La investigación muestra que los niños que disfrutan del deporte tienen más probabilidades de querer seguir participando. Cuando se preguntó a jóvenes futbolistas qué hacía divertido el deporte, señalaron esforzarse, mejorar y pasar tiempo con sus compañeros de equipo. Incluso el mejor programa de entrenamiento no logrará gran cosa si un deportista ya no quiere participar.

Dejar el juego en el campo

En el deporte universitario y profesional, revisar el rendimiento es rutina. Después de la competición, el personal identifica qué funcionó, qué no y qué necesita atención. Pero los niños no necesitan una revisión de rendimiento cada vez que suben al coche.

Dejo que mis hijos empiecen las conversaciones sobre sus partidos. Si quieren hablar de un balón perdido, de algo gracioso o de algo que les molestó, los escucharé. Si quieren hablar de otra cosa, también está bien.

Los investigadores que grabaron trayectos en coche de padres e hijos alrededor de eventos deportivos descubrieron que gran parte del tiempo transcurría en silencio y que el deporte salía relativamente poco. También observaron ocasiones en las que los padres interrumpían o daban feedback antes de que los niños pudieran responder. Los hallazgos no establecen una única forma correcta de gestionar el trayecto a casa, pero ofrecen a los padres una razón para plantearse si sus hijos quieren feedback, en primer lugar.

Ningún padre sabe si su hijo llegará a ser un deportista de competición, jugará por recreación o acabará encontrando intereses fuera del deporte organizado. Estoy cómodo dejando ese futuro abierto para mis hijos. Como padre, me interesa mucho más si mis hijos querrán volver a jugar la próxima semana que lo bien que jugaron hoy.

Fuente: The Conversation · Traducido del inglés theconversation.com

05 Metodología

Entrenamiento de percepción de la situación y toma de decisiones para pulir la capacidad de "mirar, decidir y expresar con el cuerpo" común a los jugadores que no pierden el balón

> **Para entrenadores** En tu próxima sesión de posesión, da a los jugadores un momento para colocar el balón antes del primer toque y valora un pase lento y preciso por encima de uno rápido contra un rival.

El tema de esta ocasión es "entrenar en conjunto las tres cosas necesarias para destacar en el partido: técnica, cognición y cuerpo". Quien dirige es Masaki Ozeki, representante de MAVEN SOCCER SCHOOL.

Ozeki compagina la dirección en la escuela con su actividad como entrenador personal de más de 30 futbolistas profesionales dentro y fuera de Japón. Además, ejerce como entrenador personal de un total de 50 deportistas profesionales, entre ellos luchadores de artes marciales mixtas.

En la primera parte presentamos desde la coordinación, que aborda el sistema nervioso, hasta las habilidades de contacto, el uno contra uno de frente y de espaldas, y el entrenamiento de pase.

En la segunda parte, con la percepción de la situación y la toma de decisiones como tema, nos mostraron desde una posesión de 4 contra 2 hasta un juego que aprovecha sus puntos clave. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

La posición para aprovechar la superioridad numérica y el lugar donde se coloca el balón

El primer ejercicio de la segunda parte es una posesión de 4 contra 2. El tema es cómo el equipo atacante, en situación de superioridad numérica, puede mantener esa ventaja y jugar aprovechándola de forma eficaz.

El entrenador Ozeki pidió a los jugadores que, al recibir el balón, buscaran poder abrir el juego y encontrar el pase vertical que atraviesa entre los defensores.

Para ello, lo primero que resulta importante es la posición. Si uno se abre demasiado pensando solo en abrir el juego, se le cierra la línea de pase hacia el interior.

"Básicamente, colócate en una posición desde la que puedas dar el pase vertical al interior. Así también se abre el espacio para abrir el juego a izquierda y derecha".

Además, el entrenador Ozeki habló de la orientación del cuerpo y del lugar donde se coloca el balón.

"Quiero que lleven el balón de modo que puedan pasar a tres zonas con el mismo movimiento. Por ejemplo, si lo colocan hacia el lado del pie izquierdo, solo pueden pasar a una zona, pero si lo colocan hacia el exterior del pie derecho, pueden distribuir el pase a tres zonas con la misma forma".

Cuando no se pueden crear opciones con el lugar donde se coloca el balón, se reconstruyen usando el pase de vuelta. Tras ordenar el objetivo del entrenamiento y el uso del pase de vuelta, los jugadores entraron en el juego.

Eliminar los errores de golpear el balón contra el rival

Durante el juego, el entrenador Ozeki detuvo una vez el entrenamiento y volvió a preguntar a los jugadores por el significado de aumentar las opciones.

"Ideamos el lugar donde se coloca el balón para aumentar las opciones. Sin embargo, no tiene sentido si golpean el balón y lo estrellan contra el rival. Poder colocarlo en un buen sitio significa que se ha tomado la iniciativa. Si te cierran la línea de pase, no te lo quitan si no lo golpeas".

No se trata solo de exigir subir la velocidad de juego, sino de priorizar el juego preciso y la decisión correcta. El entrenador Ozeki también dice que "a veces es mejor ir despacio".

"Jugando más despacio también puede ocurrir que se abra el espacio entre líneas o que se abra el espacio para abrir el juego. Con el primer toque se toma la iniciativa y a partir de ahí se decide. Lo peor es el error de golpear el balón y estrellarlo contra el rival. Si no lo golpeas, no te lo quitan, así que esto es algo que todos debemos compartir y cuidar sin falta".

Si no se puede colocar abierto, correr en diagonal

Al final, un entrenamiento en formato de juego de 5 contra 5. El entrenador Ozeki tomó como punto para conectar con el juego lo trabajado en la posesión el movimiento de los jugadores de banda durante la construcción.

"En la zona donde queremos hacer avanzar el balón hacia delante, queremos colocar el balón abierto. Así se puede pasar tanto en vertical como devolver hacia atrás o sacarlo hacia dentro. Si lo colocas hacia dentro, desaparece el pase vertical y tú mismo limitas tu juego".

Dicho esto, también hay situaciones en las que la distancia con el rival es corta y no se puede colocar abierto. En ese momento, se genera una nueva opción al superar al rival corriendo en diagonal.

"Si el defensor te sigue, el pase vertical entra en la línea de pase que se ha abierto. Si no te sigue, puedes recibir tú mismo el balón tal cual. Quiero que jueguen teniendo siempre presentes estas dos cosas".

Por otro lado, respecto al equipo defensor, señaló que "si solo retrocedes pegado a tu marca, te van a llevar el balón eternamente". Pidió que los jugadores de las posiciones avanzadas presionen cerrando la línea de pase con la espalda mientras los de alrededor actúan coordinados.

Con esto terminó el entrenamiento. El entrenador Ozeki hizo el siguiente balance.

"Cuando repaso las situaciones en las que se pierde el balón en el partido, siento que muchas veces la causa no es que falte técnica, sino que no se miró, que la decisión llegó tarde o que se perdió en el uso del cuerpo. Por eso es importante entrenar en conjunto las tres cosas: técnica, cognición y cuerpo".

"Tanto en profesionales como en niños de primaria, lo que comparten los jugadores que no pierden el balón es que pueden ver, decidir y expresar con el cuerpo. Por qué se pierde el balón, cómo se puede mejorar. Como una propuesta, tomen el contenido de esta ocasión como referencia para la actividad diaria y el entrenamiento".

【Ponente】Masataka Ozeki / Ha sido entrenador personal de más de 30 futbolistas profesionales en Japón y en el extranjero, y entrena de forma integral análisis de vídeo, entrenamiento de habilidades y entrenamiento físico, todo lo necesario para que el jugador mejore. Desde 2023 abrió MAVEN SOCCER SCHOOL, con más de 350 alumnos de primaria inscritos procedentes de Tokio, Chiba, Saitama, Kanagawa, Ibaraki y Gunma. En agosto de 2026 abrirá MAVEN SPORTS LABO, al que acuden desde atletas de élite hasta atletas juveniles. En él se reúnen y entrenan deportistas de diversas disciplinas como fútbol, béisbol, baloncesto y artes marciales. Actualmente ejerce no solo como entrenador de futbolistas, sino también como preparador físico de luchadores de la organización de artes marciales RIZIN. Posee el Nivel 1 oficial de la Real Federación Española de Fútbol y la licencia B oficial de la Asociación Japonesa de Fútbol.

Fuente: サカイク · Traducido del japonés sakaiku.jp

EN EL CAMPO

06 Reglas y formatos U13 a U19

Detalles de la postseason de N1

> **Para entrenadores** Si tu club juega en N1, vale la pena trazar con tus entrenadores de categoría el camino a la postemporada ganando el distrito antes de que empiece la temporada.

CHARLESTON, Carolina del Sur (5 de noviembre de 2026), La National 1 League, la principal competición por equipos de US Club Soccer y US Youth Soccer, se enorgullece de anunciar su primera postemporada en el verano de 2027, una serie en colaboración con la ECNL.

Habrá cuatro Playoffs de la Conference League de la ECNL, de los cuales los dos mejores equipos Sub-13 a Sub-17 de cada uno avanzarán entonces a las Finales de la Conference League de la ENL. La categoría Sub-19 es una postemporada de una sola fase en la que los equipos compiten por el título de su respectivo evento de Playoff, en lugar de avanzar a las Finales.

Los equipos N1 deben ganar su distrito para obtener un puesto en la postemporada, con un puñado de segundas plazas por distrito otorgadas mediante sorteo. El desglose de las plazas clasificatorias por distrito está en la página web de la Postemporada.

En los Playoffs de la Conference League de la ECNL, los equipos N1 se enfrentarán a los clasificados de la Regional League de la ECNL. La ECNL anunció recientemente todos los detalles de su postemporada de 2027, incluidos la ECNL, la ECNL RL y la Conference League de la ECNL. Si bien la ECNL RL sigue teniendo sus propios eventos de postemporada, este verano las oportunidades dentro de la ECNL RL se han ampliado para incluir la colaboración con N1.

Playoffs de la Conference League de la ECL de 2027 (clasificados Sub-13 a Sub-19)

- Sur / 11 al 15 de junio en Dallas, TX, en el Dallas Sports Park
- Oeste / 11 al 15 de junio en Davis, CA, en el Davis Legacy Soccer Complex
- Centro / 18 al 22 de junio en St. Louis, MO, en el Creve Coeur Park Soccer Complex
- Este / 25 al 29 de junio en Greensboro, NC, en el Bryan Park Soccer Complex

Finales de la Conference League de la ECNL de 2027 (clasificados Sub-13 a Sub-17 de los Playoffs)

- 15 al 18 de julio en Atlanta, GA, en el Arthur M. Blank U.S. Soccer National Training Center

"El fundamento de la National 1 League es la colaboración, y la primera postemporada es una demostración de ello", dijo Marc Frankland, comisionado de N1. "Estoy agradecido a la ECNL por acoger la serie de postemporada y a U.S. Soccer por recibirnos en el National Training Center. Los equipos N1 van a impresionar este verano, y no veo la hora de animarlos".

La National 1 League está formada por 34 distritos en todo el país y se espera que supere los 120.000 jugadores en la temporada 2026-27, lo que demuestra un impulso y un apoyo significativos a la plataforma y a sus principios fundacionales. Su principio más fundamental es crear un camino claro en el fútbol base que valore a los participantes por encima de las peleas entre marcas. En su temporada inaugural, la plataforma N1 ha dado la bienvenida a antiguos participantes de las National Premier Leagues y de la National League, empoderando a las ligas sancionadas por US Club Soccer y a las ligas y asociaciones estatales sancionadas por US Youth Soccer para que sean los custodios de los distritos de la National 1 League. Si bien la aceptación en la National 1 League es un logro solo para los equipos, su conectividad con la Regional League de la ECNL para la postemporada y el potencial de promoción de los clubes N1 con mejor rendimiento a la ECNL RL también son grandes aspectos destacados de la plataforma N1.

A principios de esta semana, la National 1 League publicó una solicitud para que otras ligas se conviertan en ligas clasificatorias de N1, a partir de la temporada 2027-28.

ACERCA DE LA NATIONAL 1 LEAGUE: La National 1 League es la principal competición por equipos de US Club Soccer y US Youth Soccer, que eleva a los equipos de todo el país a una plataforma nacional unificada de competición que culmina con los Playoffs y las Finales de la Conference League de la ECNL. A partir de su temporada inaugural en 2026-27, la National 1 League reúne dos plataformas de liga consolidadas, las National Premier Leagues de US Club Soccer y la National League de US Youth Soccer, en una extraordinaria muestra de colaboración. Los participantes y sus familias se benefician de un sistema cuidadosamente construido de conferencias y distritos que aporta claridad, reduce los viajes y los costos, y aumenta el acceso a oportunidades de identificación de talento y de scouting universitario. La National 1 League ofrece un camino hacia la Regional League de la ENL para los clubes con mejor rendimiento y un camino hacia la National 1 para los equipos que sobresalen en sus competiciones locales y asociaciones estatales.

Fuente: Oregon Youth Soccer · Traducido del inglés oregonyouthsoccer.org

OPINIONES Y EL SECTOR

07 Políticas y clubes

Noticia emocionante: Oregón ayuda a dar forma al futuro del fútbol de Estados Unidos

> **Para entrenadores** Todavía no cambia nada para tu club, así que sigue inscribiendo y jugando con normalidad mientras continúan las conversaciones sobre gobernanza, personal y finanzas.

Estimados presidentes de clubes, directores de desarrollo y líderes de clubes:

Quería compartir una noticia emocionante sobre el futuro del fútbol en Oregón y en todo el país.

Tras la histórica votación de US Youth Soccer (USYS) en agosto para seguir adelante con la integración en U.S. Soccer, se ha avanzado mucho hacia el desarrollo de una nueva estructura organizativa diseñada para fortalecer y hacer crecer el juego en todos los niveles.

Me complace anunciar que la Oregon Youth Soccer Association (OYSA) ha sido seleccionada como una de las 14 asociaciones estatales iniciales para participar en esta iniciativa, y hemos firmado oficialmente un Memorando de Entendimiento (MOU) con U.S. Soccer para comenzar a desarrollar su propuesto modelo de Oficina Local.

Este es un hito importante para el fútbol de Oregón y una oportunidad increíble para tener una voz significativa en la configuración del futuro de nuestro juego, tanto a nivel local como nacional.

¿Qué significa esto para Oregón?

El propuesto modelo de Oficina Local está diseñado para unir los recursos y la experiencia nacionales de U.S. Soccer con el conocimiento local, las relaciones y la experiencia que ya existen dentro de nuestras asociaciones estatales y clubes.

El objetivo es crear una comunidad de fútbol más fuerte y más conectada mediante:

- Fortalecer el apoyo a clubes y ligas a través de mejores recursos, servicios compartidos y una reducción de las cargas administrativas.
- Hacer el fútbol más accesible y asequible abordando los costos de participación, los viajes innecesarios y el acceso a instalaciones.
- Ampliar las oportunidades para jugadores, entrenadores y árbitros mediante mejores vías de educación y desarrollo.
- Atraer inversión adicional a Oregón a través de alianzas nacionales, recaudación de fondos y desarrollo comunitario.
- Conectar el fútbol en todos los niveles, desde los programas de base y recreativos hasta las oportunidades competitivas, para adultos y profesionales.

Oregón tiene un panorama futbolístico maravillosamente diverso, y lo que funciona en Portland puede que no siempre funcione en Bend, Medford, Pendleton o a lo largo de la costa. Tener un asiento en la mesa nos da la oportunidad de garantizar que las necesidades y perspectivas únicas de Oregón estén representadas a lo largo de este proceso.

¿Qué pasa después?

La firma del MOU permite a OYSA y a U.S. Soccer comenzar la siguiente fase de planificación y colaboración detalladas, incluidas conversaciones sobre gobernanza, personal, finanzas y operaciones futuras.

Es importante destacar que el MOU no finaliza la integración, y no hay cambios inmediatos en el registro de tu club, tus competiciones, tus programas ni ninguna de tus relaciones existentes con OYSA. Cualquier transición formal requerirá acuerdos y aprobaciones adicionales.

Durante los últimos dos años he tenido la oportunidad de participar en conversaciones con el liderazgo de U.S. Soccer, US Club, ECNL, GA, MLS y los otros 53 ejecutivos de asociaciones estatales, y me animan genuinamente la visión y el enfoque colaborativo que se están adoptando. Como muchos de vosotros sabéis por nuestras conversaciones aquí a nivel local, ha sido un largo camino llegar hasta este punto. Es increíblemente emocionante estar en el momento en que comienza un cambio significativo y viable. Todavía queda mucho trabajo por delante, pero ¡estamos emocionados de ponernos manos a la obra y empezar!

He enlazado tres documentos que ofrecen más detalles sobre esta iniciativa:

1. Actualización para miembros de OYSA: detalles de nuestro MOU con U.S. Soccer

Os animo a revisar estos materiales y compartirlos con vuestros equipos de liderazgo.

A medida que avancemos, seguiremos comunicándonos con nuestros miembros y ofreciendo oportunidades para que vuestras voces sean escuchadas. Se trata de construir sobre el tremendo trabajo que ya se está haciendo en todo Oregón, no de reemplazarlo.

En última instancia, el éxito de esta iniciativa no se medirá simplemente por una nueva estructura organizativa o un nombre diferente. Se medirá por si hacemos que el fútbol sea mejor, más accesible y más agradable para las personas que participan en él cada día.

Eso es lo que más me entusiasma de esta oportunidad.

Gracias por vuestro liderazgo continuo, vuestra colaboración y vuestro compromiso con el fútbol en Oregón. No estaríamos en esta posición sin el increíble trabajo que hacéis por vuestros clubes y comunidades cada día.

Espero compartir más cosas a medida que avancemos juntos hacia este emocionante próximo capítulo.

Gracias a todos. Pongámonos a trabajar.

Fuente: Oregon Youth Soccer · Traducido del inglés oregonyouthsoccer.org

HOBBIT WEEKLY

Lo que lees, en tu próximo entrenamiento.

Dile a Hobbit la edad de tu equipo y lo que quieres trabajar esta semana, y te escribe un entrenamiento completo a partir de una frase, con un diagrama para cada ejercicio.

Escanea para la edición web y todos los números

Traducciones hechas por IA; cada pieza enlaza a su original