

EBOOK GRATUITO · 18 PÁGINAS

10 hábitos que todo joven futbolista debería desarrollar



Una guía práctica para jugadores y familias que quieren dar el siguiente paso, dentro y fuera del campo.

Los detalles marcan la diferencia

Llevo años trabajando de cerca con jugadores jóvenes, en grupos pequeños y con atención individual, y hay algo que veo una y otra vez: el talento abre la puerta, pero son los hábitos los que deciden quién sigue creciendo y quién se queda atrás.

No hace falta entrenar más horas que nadie. Hace falta entrenar mejor, cuidar el cuerpo, descansar bien y tomarse en serio los pequeños detalles que casi nadie trabaja porque no se ven en un partido.

En esta guía encontrarás diez hábitos concretos, explicados sin rodeos, con una acción clara para empezar hoy mismo. Están pensados tanto para el jugador como para las familias que lo acompañan en el proceso.

Léelo con calma, elige un hábito para empezar esta semana y no intentes cambiarlo todo de golpe. Así es como se construye una carrera sólida: paso a paso.

Guille Guerrero

GG ACADEMY · Formación individual y en pequeños grupos

Índice

01	Entrena con intención, no por inercia	04
02	Cuida lo que comes y cuándo lo comes	05
03	Duerme como un profesional	06
04	Toca el balón todos los días, aunque sean 15 minutos	07
05	Mira fútbol para aprender, no solo para disfrutar	08
06	Sé puntual y cumple tu palabra	09
07	Aprende a perder sin dejar de competir	10
08	Cuida tu cuerpo antes de que te duela	11
09	Habla en el campo y escucha a tus compañeros	12
10	Anota tus metas y revisa tu progreso	13

+ Checklist de los 10 hábitos · Plan semanal de ejemplo · Sobre GG Academy

Entrena con intención, no por inercia



Ir a entrenar no es lo mismo que entrenar bien. Muchos jugadores repiten ejercicios en piloto automático, sin pensar en qué están mejorando ni por qué. La diferencia entre un jugador que progresa y otro que se estanca casi nunca es la cantidad de horas, es la atención que pone en cada una de ellas.

Antes de empezar una sesión, pregúntate qué quieres mejorar hoy: ¿el primer control, la salida de balón, el remate con la pierna menos hábil? Un entrenamiento con un objetivo claro rinde mucho más que uno hecho sin pensar.

Si tu objetivo es mejorar el primer control, no basta con tocar el balón muchas veces: fíjate en cómo lo orientas hacia el espacio libre y hacia dónde miras justo antes de recibir. Ese nivel de atención al detalle es lo que distingue una repetición útil de una repetición automática que no te lleva a ningún sitio.

El error más común es entrenar exactamente igual semana tras semana, sin variar el reto. Si notas que un ejercicio ya no te cuesta esfuerzo mental, es la señal de que toca subir el nivel de dificultad, cambiar de objetivo o pedirle a tu entrenador una variante más exigente.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Antes de cada entrenamiento, elige un objetivo concreto para ese día.
- Al terminar, dedica un minuto a valorar si lo has conseguido.
- Anota mentalmente un reto nuevo para la próxima sesión.

PARA LAS FAMILIAS

Preguntar "¿qué has trabajado hoy?" en lugar de "¿has ganado?" ayuda a que el jugador se enfoque en el proceso, no solo en el resultado.



Un jugador joven no necesita una dieta de élite, necesita constancia: comidas regulares, buena hidratación y evitar llegar a entrenar o competir con el depósito vacío. El rendimiento y la recuperación dependen mucho más de estos hábitos básicos que de cualquier suplemento.

Presta atención especial a lo que comes en las dos horas antes de jugar y a cómo repones después: agua, algo de proteína y carbohidrato ayudan a que el cuerpo se recupere para el siguiente entrenamiento.

El error frecuente es comer copiosamente justo antes de jugar, o llegar al entrenamiento sin haber comido nada desde el mediodía. Ambos extremos afectan al rendimiento: el cuerpo necesita energía disponible, pero sin la pesadez de una digestión larga a mitad de esfuerzo.

Tras el esfuerzo, los primeros treinta o cuarenta minutos son el mejor momento para reponer con algo de proteína e hidratos. Aprovechar bien esa ventana ayuda a llegar con menos fatiga acumulada al siguiente entrenamiento o partido de la semana.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Lleva siempre agua contigo y bebe antes de tener sed.
- Come algo ligero entre 1 y 2 horas antes de entrenar o jugar.
- Repón con algo de proteína y fruta en los 40 minutos siguientes.

PARA LAS FAMILIAS

Tener fruta, agua y un tentempié sencillo preparados antes de salir de casa evita que las prisas se conviertan en la excusa para saltarse esta parte de la preparación.



El descanso es donde el cuerpo realmente construye lo que se entrena. Dormir poco afecta a la velocidad de reacción, a la concentración y aumenta el riesgo de lesión, algo que muchos jugadores jóvenes no relacionan con su rendimiento en el campo.

Las pantallas antes de dormir son uno de los mayores enemigos del descanso de calidad. Cuidar este hábito no es un lujo, es una de las ventajas competitivas más grandes y menos aprovechadas por los jugadores de tu edad.

Durante el sueño profundo el cuerpo libera la mayor parte de la hormona de crecimiento, clave en la etapa de desarrollo físico de un jugador joven. Dormir poco no solo afecta al rendimiento del día siguiente, también ralentiza la recuperación muscular a medio plazo.

Los días de partido o de doble sesión son los que más se resienten cuando el descanso de la noche anterior ha sido corto: la velocidad de decisión y el tiempo de reacción bajan antes que la resistencia física, aunque no siempre se note de forma evidente en el momento.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Fija una hora de dormir similar cada noche, también los fines de semana.
- Aparta el móvil al menos 30 minutos antes de acostarte.
- Duerme un poco más las noches previas a un partido importante.

PARA LAS FAMILIAS

Mantener una rutina de horarios estable entre semana, incluidos los días de estudio y exámenes, es una de las formas más sencillas de proteger el rendimiento del jugador sin que él tenga que pensar en ello.

Toca el balón todos los días, aunque sean 15 minutos



La técnica individual se construye con repetición constante, no con sesiones puntuales muy largas. Un jugador que dedica quince minutos al día a trabajar el primer toque, los controles orientados o los golpes con ambas piernas avanza más rápido que uno que solo toca el balón en el entrenamiento de equipo.

No necesitas un campo entero: un espacio pequeño en casa, en el garaje o en el parque más cercano es suficiente para trabajar control, pared contra una superficie y golpeo de precisión.

La clave no es la cantidad de tiempo sino la repetición constante: el cuerpo aprende patrones de movimiento repitiéndolos muchas veces, en sesiones cortas y frecuentes, mucho mejor que en una única sesión larga y esporádica una vez por semana.

Trabajar contra una pared, con conos improvisados con botellas o simplemente controlando el balón con distintas superficies del pie son ejercicios que no requieren espacio ni compañeros, solo la disciplina de sacar quince minutos casi todos los días.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Reserva 15 minutos al día para trabajar solo el control y el pase.
- Dedica al menos un tercio de ese tiempo a tu pierna menos hábil.
- Aprovecha una pared cercana para trabajar el golpeo de precisión.

PARA LAS FAMILIAS

No hace falta convertirlo en una obligación estricta ni cronometrarlo con rigidez; basta con tener un balón siempre accesible en casa para que sea fácil de recordar y de repetir.

Mira fútbol para aprender, no solo para disfrutar



Ver partidos es una de las formas más rápidas y baratas de mejorar la comprensión del juego, pero solo si se mira con atención. La mayoría de jugadores ve el fútbol siguiendo el balón; los que más aprenden observan también los movimientos sin balón, las coberturas y las decisiones del jugador en tu misma posición.

Elige un jugador de tu posición y, durante diez minutos de un partido, sigue solo sus movimientos: dónde se coloca, cuándo pide el balón, qué hace justo antes de recibir.

Un buen ejercicio es elegir un partido completo y verlo dos veces: la primera para disfrutarlo con normalidad, la segunda fijándose solo en un aspecto concreto, como los desmarques de los jugadores de tu posición o las decisiones del entrenador en los cambios.

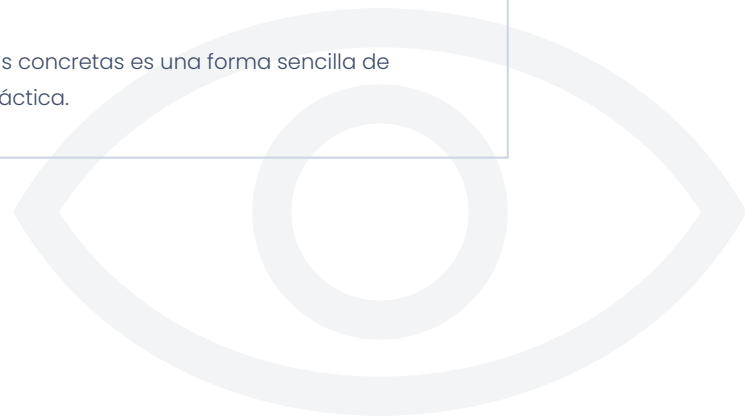
También ayuda ver partidos de categorías superiores a la tuya: el ritmo de juego y la velocidad de decisión que exigen esas categorías dan una referencia clara de hacia dónde tienes que evolucionar en los próximos años.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Una vez por semana, ve un partido fijándote solo en tu posición.
- Anota una idea que puedas probar en tu próximo entrenamiento.
- De vez en cuando, ve un partido de una categoría superior a la tuya.

PARA LAS FAMILIAS

Ver un partido juntos y comentar después dos o tres jugadas concretas es una forma sencilla de acompañar este hábito sin necesidad de saber mucho de táctica.





Llegar tarde a los entrenamientos o faltar sin avisar parece un detalle menor, pero es una de las primeras cosas que un entrenador nota en un jugador. La puntualidad y la palabra dada dicen mucho sobre cómo te vas a comportar cuando las cosas se pongan difíciles en un partido.

Ser fiable dentro y fuera del campo genera confianza, y la confianza es lo que hace que un entrenador cuente contigo en los momentos importantes.

Un entrenador organiza sus sesiones contando con los jugadores disponibles; cada retraso o ausencia sin avisar obliga a improvisar y afecta también a los compañeros que sí han llegado a tiempo. Ser fiable es una forma silenciosa de respeto hacia el grupo.

Este hábito se nota especialmente en los momentos de presión: los jugadores con fama de comprometidos son casi siempre los primeros en los que piensa un entrenador cuando hay que tomar una decisión importante antes de un partido.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Prepara la bolsa la noche anterior para no llegar justo de tiempo.
- Si vas a faltar, avisa a tu entrenador con antelación.
- Llega unos minutos antes para empezar el calentamiento con calma.

PARA LAS FAMILIAS

Organizar juntos la bolsa y el horario la noche anterior enseña al jugador a asumir esta responsabilidad como propia, en lugar de depender siempre de un recordatorio de última hora.



Perder un partido o quedarte fuera de una convocatoria no significa que no valgas. Los jugadores que más crecen son los que analizan la derrota con calma, sacan una o dos cosas concretas que mejorar y vuelven a entrenar con la misma intensidad, sin quedarse atrapados en la frustración.

Competir con hambre y aceptar el error como parte del aprendizaje no son cosas opuestas, son la misma actitud vista desde dos ángulos distintos.

Separar el resultado del proceso es la clave: se puede jugar un partido excelente y perder, igual que se puede ganar sin haber jugado bien. Evaluarte solo por el marcador te hace depender de factores que no controlas del todo.

Los jugadores que mejor gestionan la derrota no dejan de sentirla, simplemente no se quedan atrapados en ella: la analizan, sacan una lección concreta y vuelven a competir con la misma exigencia en el siguiente entrenamiento.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Después de cada partido, anota una cosa que hiciste bien y una que mejorar.
- Dale a ese análisis un máximo de un día, luego pasa página.
- Vuelve al siguiente entrenamiento con la misma exigencia de siempre.

PARA LAS FAMILIAS

El trayecto de vuelta a casa después de un partido perdido no es el mejor momento para el análisis técnico; a veces lo que más ayuda es simplemente acompañar en silencio.



La prevención de lesiones no empieza cuando algo duele, empieza en el calentamiento, en la movilidad y en el trabajo de fuerza básico que muchos jugadores jóvenes se saltan por parecer poco importante. Un cuerpo bien preparado aguanta mejor la carga de partidos y entrenamientos seguidos.

Dedicar unos minutos a activar cadera, tobillos y core antes de jugar reduce de forma real el riesgo de las lesiones más comunes en el fútbol joven.

Muchas de las molestias más habituales en el fútbol joven, como las de isquiotibiales o rodillas, están relacionadas con desequilibrios de fuerza y movilidad que se pueden trabajar de forma preventiva con ejercicios sencillos y pocos minutos al día.

El calentamiento no es un trámite antes de lo importante, es parte del entrenamiento: activar cadera, tobillos y core prepara al cuerpo para el esfuerzo y reduce de forma real las lesiones sin contacto, las más frecuentes en jugadores de tu edad.

CÓMO EMPEZAR HOY

- No te saltes el calentamiento, aunque llegues con prisa.
- Añade dos veces por semana un trabajo breve de movilidad y core.
- Estira con calma al terminar, sin prisa por irte a casa.

PARA LAS FAMILIAS

Si un jugador se queja de una molestia de forma repetida, tomárselo en serio y no restarle importancia evita que un problema pequeño se convierta en una lesión larga.

Habla en el campo y escucha a tus compañeros

Un equipo donde nadie habla es un equipo que reacciona tarde. Avisar de un desmarque, pedir el balón, avisar de un rival por detrás: la comunicación en el campo es una habilidad que se entrena igual que un control o un pase, y que marca una diferencia enorme en el resultado colectivo.

Escuchar también forma parte de este hábito: un compañero que te avisa te está dando información que tú, de espaldas a la jugada, no puedes ver.

Avisar de un rival por detrás, pedir el balón con claridad o indicar un desmarque son acciones que cuestan medio segundo pero que pueden cambiar el resultado de una jugada. Los equipos silenciosos reaccionan siempre un instante tarde frente a los que sí se hablan.

Comunicarse también implica saber recibir instrucciones sin ponerse a la defensiva: un compañero o un entrenador que te corrige en caliente no te está criticando, te está dando información útil para la siguiente jugada.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Propón hablar más alto y antes en tu próximo entrenamiento.
- Cuando un compañero te avise, respóndele para confirmar que lo has oído.
- Si te corrigen, responde con un gesto o una palabra, no con silencio.

PARA LAS FAMILIAS

Los jugadores más callados en casa no tienen por qué serlo en el campo, pero si lo son, animarles con confianza a hablar más puede ayudarles a perder esa vergüenza inicial.

Anota tus metas y revisa tu progreso



Lo que no se escribe, se olvida. Tener dos o tres metas concretas para la temporada, y revisarlas cada pocas semanas, ayuda a mantener el foco cuando el día a día se llena de entrenamientos, partidos y estudios. Un jugador que sabe hacia dónde va entrena con más propósito que uno que solo espera a ver qué pasa.

Las metas no tienen que ser enormes: mejorar el golpeo de cabeza, ganar un duelo más por partido o reducir las pérdidas de balón son objetivos concretos y medibles.

Una meta bien escrita es concreta y medible: "mejorar mi golpeo de cabeza" es una buena intención, pero "ganar dos duelos aéreos más por partido durante este mes" es un objetivo que se puede entrenar y comprobar de verdad, semana a semana.

Revisar el progreso no es solo mirar si se ha cumplido el objetivo, es también preguntarse qué ha funcionado y qué habría que cambiar para el siguiente ciclo. Así cada temporada se apoya en la anterior, en lugar de empezar siempre desde cero.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Escribe hoy mismo dos metas concretas para las próximas ocho semanas.
- Marca en el calendario un día al mes para revisarlas.
- Al cerrar cada ciclo, define la siguiente meta antes de olvidarlo.

PARA LAS FAMILIAS

Preguntar por esas metas de vez en cuando, sin convertirlo en una exigencia, ayuda al jugador a mantener el hábito vivo durante toda la temporada.

Los 10 hábitos, de un vistazo

- ☐ **01.** Entrena con intención, no por inercia.
- ☐ **02.** Cuida lo que comes y cuándo lo comes.
- ☐ **03.** Duerme como un profesional.
- ☐ **04.** Toca el balón todos los días, aunque sean 15 minutos.
- ☐ **05.** Mira fútbol para aprender, no solo para disfrutar.
- ☐ **06.** Sé puntual y cumple tu palabra.
- ☐ **07.** Aprende a perder sin dejar de competir.
- ☐ **08.** Cuida tu cuerpo antes de que te duela.
- ☐ **09.** Habla en el campo y escucha a tus compañeros.
- ☐ **10.** Anota tus metas y revisa tu progreso.

Imprime esta página o guárdala en tu móvil. Marca cada hábito cuando sientas que ya forma parte de tu rutina, no cuando lo hayas hecho solo una vez.

Un ejemplo de semana

No hace falta aplicar los diez hábitos a la vez. Aquí tienes un ejemplo de cómo repartirlos a lo largo de una semana normal, combinando entrenamientos, descanso y trabajo individual.

Día	Entrenamiento	Trabajo individual	Hábito en foco
Lunes	Entreno de equipo	10 min de control y pase	Entrenar con intención
Martes	Descanso activo	Movilidad y core (15 min)	Cuidar el cuerpo
Miércoles	Entreno de equipo	15 min pierna no hábil	Tocar el balón a diario
Jueves	Descanso	Ver 10 min de partido, tu posición	Ver fútbol para aprender
Viernes	Entreno de equipo	Preparar bolsa y horario	Puntualidad
Sábado	Partido	Hidratación y comida pre-partido	Alimentación
Domingo	Descanso	Anotar metas y revisar la semana	Metas y progreso

Adapta los horarios a tu categoría y a las sesiones de tu equipo. Lo importante no es copiar esta tabla exacta, sino repartir los hábitos a lo largo de la semana en lugar de intentar trabajarlos todos el mismo día.

GG Academy

GG Academy es el espacio de formación individual de Guille Guerrero, pensado para jugadores jóvenes que quieren trabajar los detalles que no siempre caben en el entrenamiento de equipo: técnica individual, comprensión del juego y los hábitos que sostienen todo lo demás.

El trabajo se organiza en clínicas y sesiones con grupos pequeños, en días sueltos, para poder dar a cada jugador la atención y la corrección individual que necesita.

Grupos reducidos

Sesiones pensadas para poder corregir a cada jugador de forma individual.

Enfoque en los detalles

Técnica, comprensión del juego y los hábitos que marcan la diferencia a largo plazo.

Jugador y familia

Comunicación cercana con las familias sobre el proceso de cada jugador.



**El talento te abre una puerta.
Los hábitos deciden si te quedas
al otro lado.**

— GG ACADEMY

SIGUIENTE PASO

¿Quieres trabajar estos hábitos de cerca?

En GG Academy trabajamos estos diez hábitos y la técnica individual en clínicas de grupo reducido. Si quieres información sobre las próximas fechas y plazas disponibles, ponte en contacto y te contamos cómo funciona.

Web — guilleguerreroacademy.com

Instagram — [@guilleguerreroacademy](https://www.instagram.com/guilleguerreroacademy)

Email — guilleguerreroacademy@gmail.com