



# DISEÑO DE TAREAS ESPECÍFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO CONDICINAL

Antonio Bores Cerezal



# A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL

FORMAÇÃO AVANÇADA 6 HORAS

## PROGRAMA

- 9h ABERTURA DO SECRETARIADO
- 9h30 ABERTURA E APRESENTAÇÃO NOVAS TENDÊNCIAS
- 9h45 NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL (TEÓRICA)
- 10h45 PAUSA E TRANSIÇÃO
- 11h15 O TREINO DA FORÇA ESPECÍFICA EM FUTSAL (PRÁTICA)
- 12h45 ALMOÇO NO PAVILHÃO (MARCAR NO ATO DA INSCRIÇÃO)
- 14h DESENHO DE TAREFAS PARA O TREINO CONDICIONAL
- 15h30 PAUSA E TRANSIÇÃO
- 15h45 TAREFAS PARA O TREINO CONDICIONAL EXEMPLOS PRÁTICOS
- 17h30 ENCERRAMENTO E ENTREGA DE CERTIFICADOS

**INVESTIMENTO DE INSCRIÇÃO**  
**35,00€**  
TRINTA E CINCO EUROS

**SÁBADO**  
**23 DE JUNHO**

**LOCAL**  
PAVILHÃO ALBALDO MATEUS  
UNIÃO FUTEBOL DO ENTRONCAMENTO  
**LOCALIZAÇÃO**  
RUA TENENTE-CORONEL ALFREDO PEREIRA DA CONCEIÇÃO, N.º 20  
2330-197 ENTRONCAMENTO

**ORGANIZAÇÃO**  
HOBBYVIDA - GESTÃO DE INSTALAÇÕES E SERVIÇOS DESPORTIVOS, LDA  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE TORRES NOVAS

**FORMADOR**  
ANTONIO BORES CEREZAL  
PREPARADOR FÍSICO DA SELEÇÃO ESPANHOLA DE FUTSAL

96 508546 4  
hobbyvida@gmail.com  
www.facebook.com/HOBBYVIDA

JOSÉ AUGUSTO — hobbyvida

organização

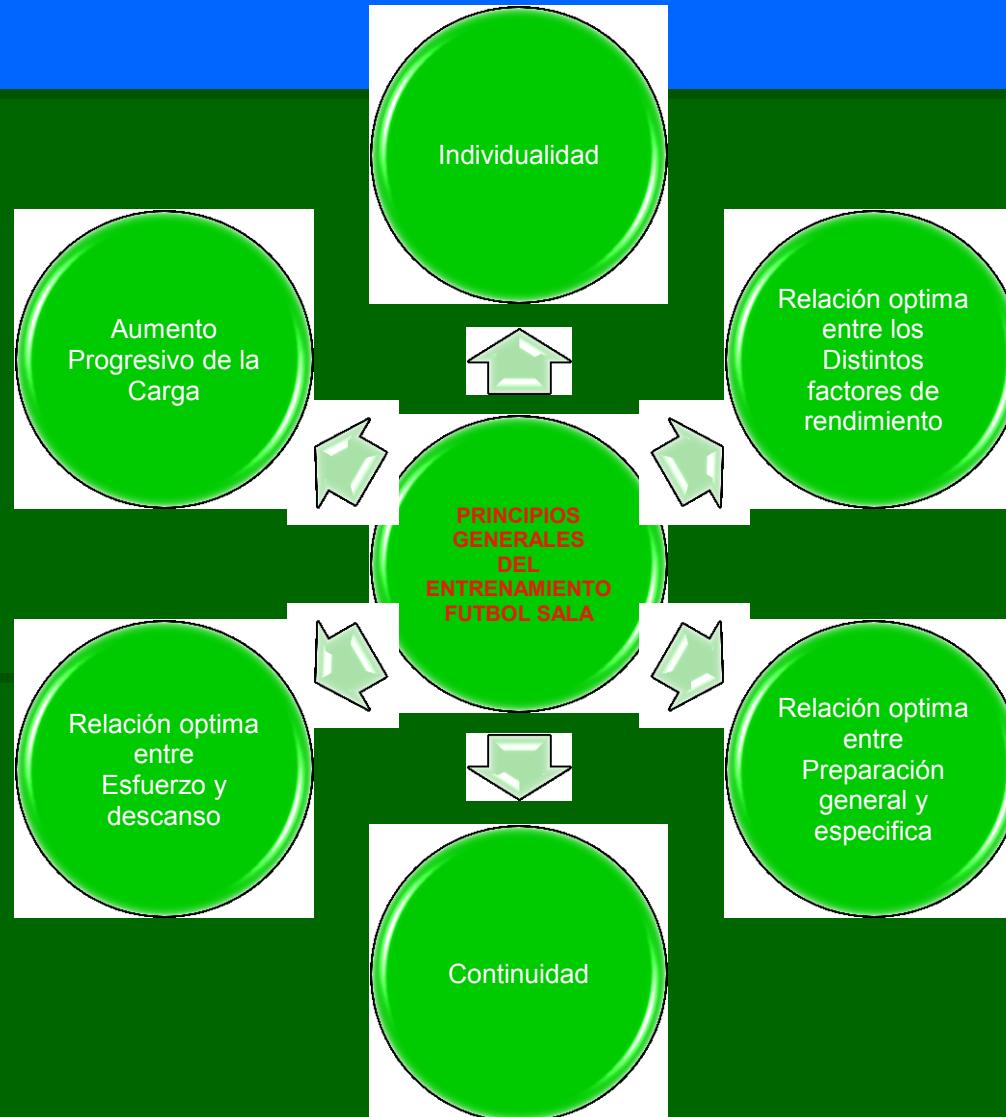


# 1. ¿Qué es el entrenamiento Condicional?

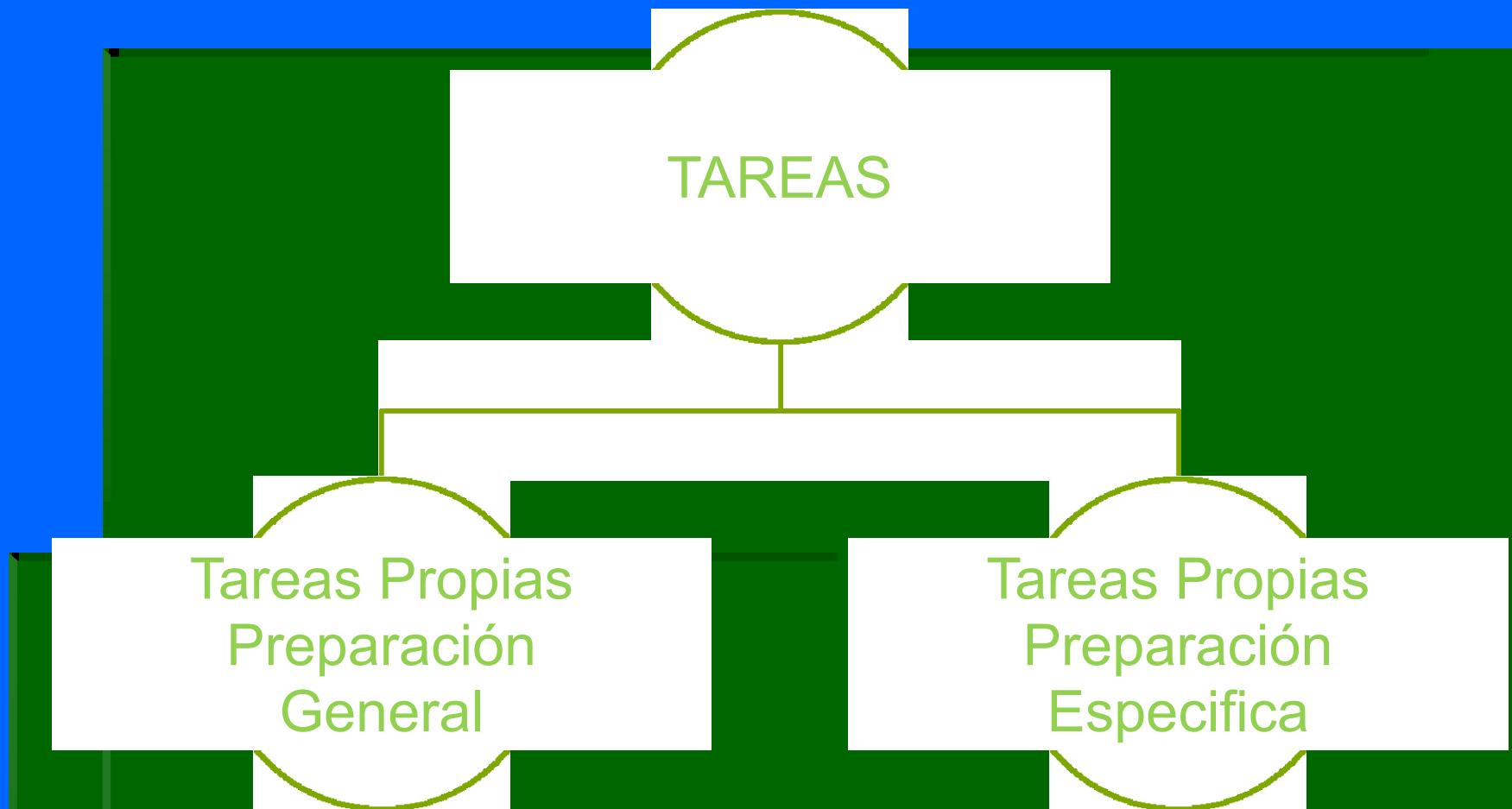
## **Grosser y Cols (1988)**

- “En la práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios del entrenamiento”.
- Es la capacidad del ser humano para adaptarse.
- Para que se puedan producir adaptaciones, los estímulos (tareas de entrenamiento) deben superar un umbral de esfuerzo, pero existe un límite máximo de tolerancia que no se debe superar.

## 2. Principios generales del entrenamiento



### 3. Tareas específicas para el entrenamiento condicional



# 3.1 Tareas específicas de preparación general

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Los contextos de las situaciones y los condicionantes de las estructuras objetivas en que se realiza la competición del juego del futbol sala.
- No todas las tares que incluyen el balón implican un proceso cognitivo (toma de decisiones), pero si una acción motora.
- Estas tareas requieren la movilización de un conjunto de capacidades condicionales de soporte, pues, cada respuesta motora requiere de diferentes niveles de exigencia de **FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD.**

# 3.1 Tareas específicas de preparación general

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Estas tareas tienen como objetivo desarrollar el contenido específico del juego, a través de una relación primordial del jugador con el balón.
- Los ejercicios específicos de Preparación General, establecen la relación del jugador con el balón y concretizan el objetivo fundamental del juego.

# 3.1 Tareas específicas de preparación general

## TAREAS

Descontextualizadas

De  
Posesión de Balón

De  
Circuito

Lúdico  
Recreativas

### 3.1.1 TAREAS DESCONTEXTUALIZADAS

Se denominan así porque su estructura y aplicación no tienen en cuenta las diferentes realidades situacionales que el juego del fútbol sala en si encierra.

Esto significa el aislamiento de 1 ó 2 comportamientos técnico-tácticos a ejecutar, relativamente a la realidad contextual en que estas son efectuados, esto es la competición.

#### DESCRIPCIÓN

Realizaremos dos circuitos combinando una acción técnica (pase) con acciones específicas a máxima velocidad. Estas acciones serán saltos verticales, slalom y desplazamientos laterales. Se realizarán 2 series de 6 repeticiones en donde participarán todos los jugadores. Se realizará un trabajo de 1 de ejercicio y 1 minuto de recuperación. Entre bloques se realizarán 3'. La distancia será de 4 metros de aceleración, acción y otros cuatro metros. El pase será de unos diez metros.

#### CONTENIDOS

Mejora de la velocidad específica de forma integrada.

#### OBJETIVO

Mejora de la Velocidad de Acción/Reacción.

#### MATERIAL

Balones: 2

Vallas: 6

Picas: 3

Conos: 4

JUGADORES

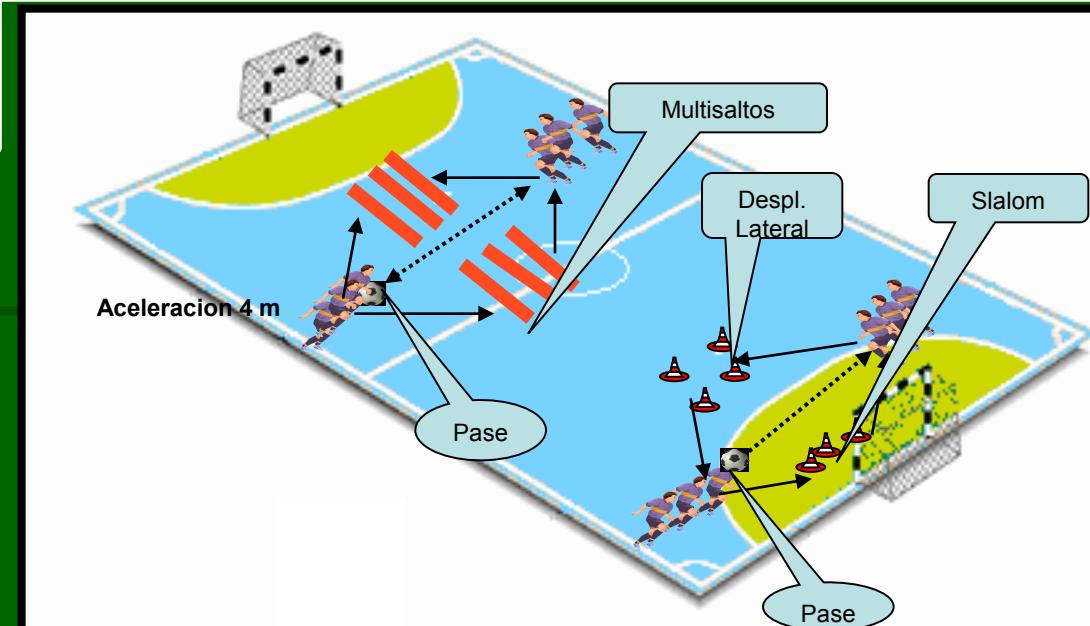
12

DURACIÓN

25 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Buen pase para no paralizar el ejercicio. Todos los desplazamientos a máxima velocidad.



### 3.1.2 TAREAS DE CONSERVACIÓN DEL BALÓN

Se caracterizan por la creación de condiciones que objetivan resoluciones tácticas para la conservación del balón. Esto significa, la concretización de un esfuerzo colectivo, en el cual un equipo intenta impedir avanzar al equipo contrario habiendo condiciones para hacer y mantener la posesión de la pelota que de correr el riesgo de entregársela al adversario.

Juego de posesión en ½ Cancha

6 x 6 , Porteros participan

Juego a dos toques.

4 x 4 dentro + 2 comodines de cada equipo fuera

#### CONTENIDOS

Mejora de la resistencia específica de juego.

#### OBJETIVO

Mejora de la Potencia Aerobica.

#### MATERIAL

Balones: 2

Petos: 2 colores

JUGADORES

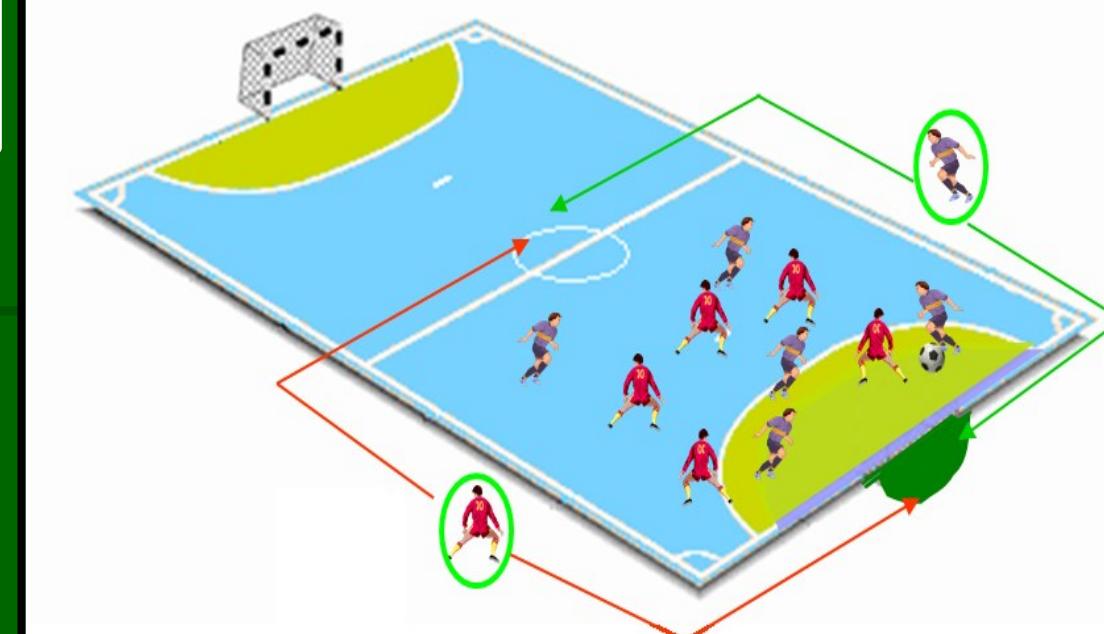
12

DURACIÓN

20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Buen pase para no paralizar el ejercicio. Movilidad. Intercambio de posiciones.



### 3.1.3 TAREAS EN CIRCUITO

Son constituidos por un conjunto, mas o menos alargado de estaciones metodológicas y estratégicamente colocadas en cada espacio de entreno y diferenciadas para la ejecución de acciones motoras de carácter específico o inespecífico.

En función del predominio del tipo de tarea establecida para cada una de las estaciones a realizar podemos clasificar los circuitos de índole eminentemente técnicos, técnico- tácticos o técnico- físicos.

6 POSTAS (6 jugadores trabajan y 2 descansan en cada serie) – 4 series (10' cada)

1<sup>a</sup> - Tras control al saque de portero, conducción entre conos

2<sup>a</sup> - Habilidad sin dejar caer el balón

3<sup>a</sup> - Pase al pivot y disparo

4<sup>a</sup> - Conducción con planta de espalda

5<sup>a</sup> - Pases con interior a 1 toque, regate a la salida

6<sup>a</sup> - Conducción frente con planta, elevación del balón y 1 x portero.

#### CONTENIDOS

Círculo de mejora de la resistencia mediante la técnica. La recuperación será activa.

#### OBJETIVO

Mejora de la resistencia mediante la técnica.

#### MATERIAL

Balones: 12

Picas: 1

Porterías: 2

Conos: 7

#### JUGADORES

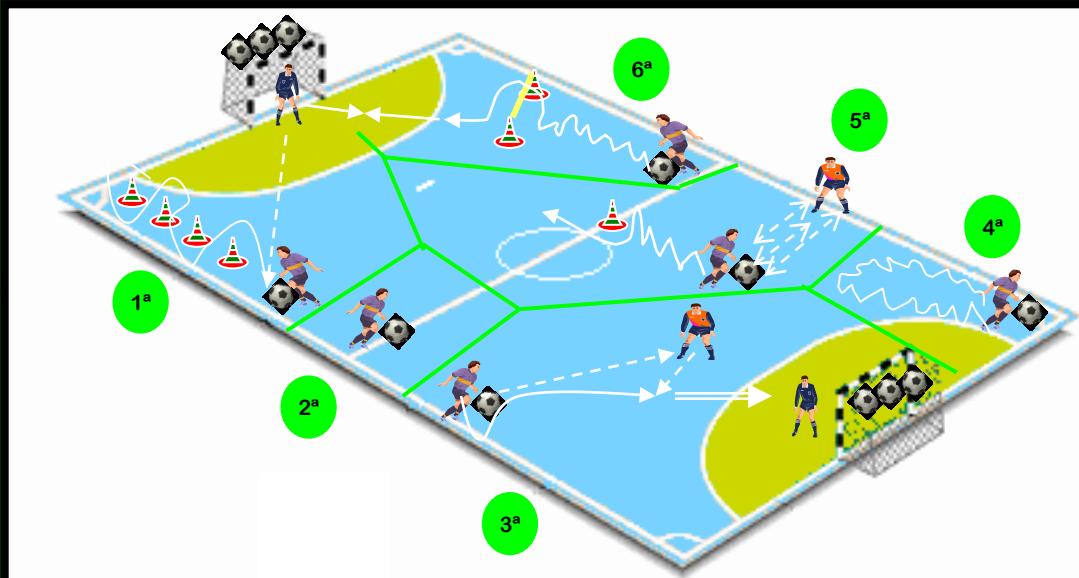
12

#### DURACIÓN

18 minutos

#### PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Se realizarán todos los esfuerzos a la máxima velocidad posible.



### 3.1.4 TAREAS LÚDICO RECREATIVAS

Tal y como el nombre indica, promueven tareas a los jugadores de carácter lúdico y recreativas para formar y contribuir para el perfeccionamiento técnico, para el perfeccionamiento del espíritu de equipo y para eliminar las condiciones de tensión que derivan de las situaciones pre y post- competitivas.

Plantilla dividida en dos equipos

Sólo goles de cabeza

Partido a dos toques

Sólo goles dentro del área

#### CONTENIDOS

Mejora de la resistencia específica de juego.

#### OBJETIVO

Mejora de la Potencia Aeróbica.

#### MATERIAL

Balones: 2

Petos: 2 colores

JUGADORES

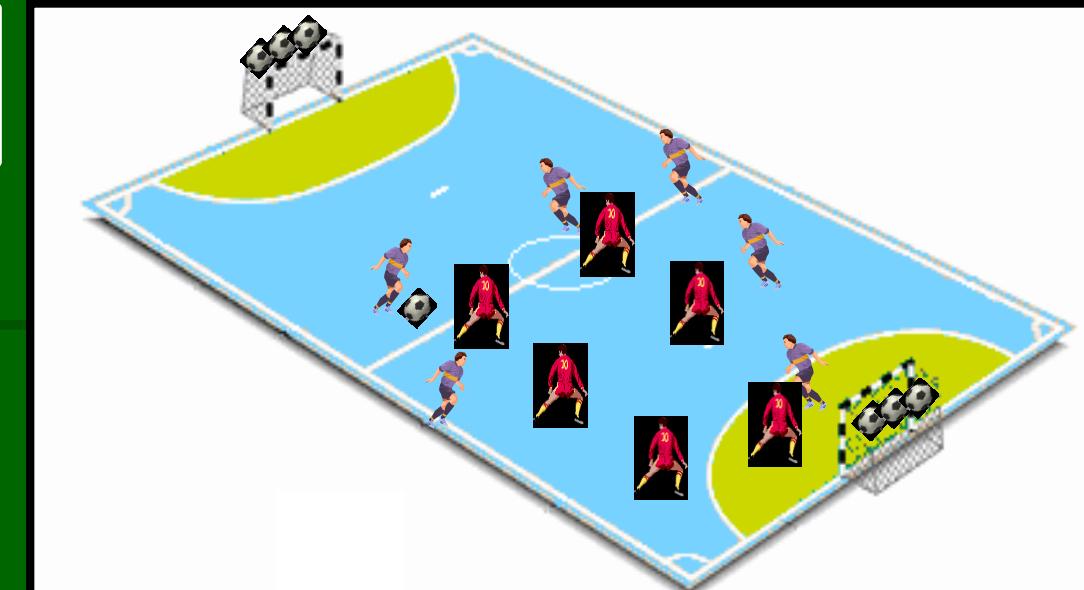
12

DURACIÓN

20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK  
de posiciones.

Buen pase para no paralizar el ejercicio. Movilidad. Intercambio

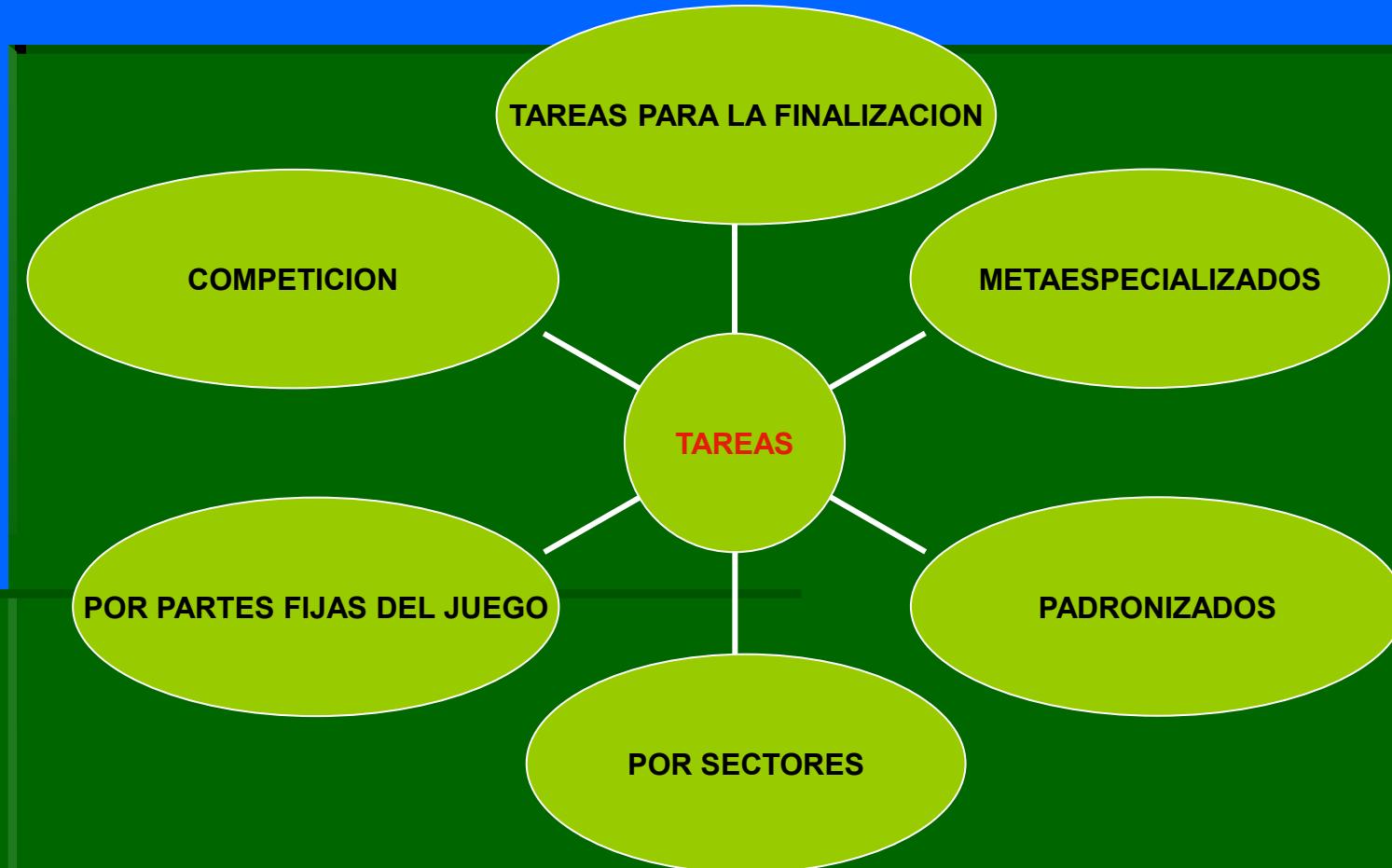


## 3.2 Tareas propias de preparación específica

Se constituyen como el núcleo **CENTRAL** de la preparación de los jugadores, teniendo siempre en consideración las condiciones estructurales en que las diferentes situaciones de juego se verifiquen.

Las tareas específicas son construidos a partir de la lógica estructural del juego del futbol sala, teniendo siempre en atención el objetivo del propio juego, es , el GOL, que si es posible debe ser conseguido a través de la finalización (remate).

## 3.2 Tareas propias de preparación específica



### 3.2.1 TAREAS CON FINALIZACIÓN

Son los medios que procuran potenciar el comportamiento tecnico- táctico de remate en momentos sucesivos, por forma de desenvolver simultáneamente aspectos como la iniciativa, la espontaneidad, la improvisación y la destreza en la ejecución de esta acción.

5 X 5 + comodin ofensivo

½ Cancha – 20 x20

Dos toques

Gol en las 4 porterías

Comodin no pude meter gol

#### CONTENIDOS

Mejora de la finalización rápida.

#### OBJETIVO

Mejora de la eficacia en la finalización y fuerza del golpeo.

#### MATERIAL

Balones: 2

Petos: 2 colores

JUGADORES

12

DURACIÓN

20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Finalización rápida.

Tomar la decisión correcta. Buena ejecución del remate.



## 3.2.2 TAREAS METAESPECIALIZADAS

Son aquellas construidas en base a los diferentes contextos de las situaciones relativas al juego del fútbol sala, especificando y potenciando las misiones tácticas de ciertos jugadores, las cuales derivan de su posición dentro de la organización del equipo.

3 x 3 + Pivot en Zona de Finalización

Solo se puede entrar en zona de finalización después de entrar el balón

### CONTENIDOS

Mejora de la finalización con pivot.

### OBJETIVO

Mejora de la finalización y ritmo de competición.

### MATERIAL

Balones: 7                      Conos: 4

Petos: 2 colores              Porterías: 2

### JUGADORES

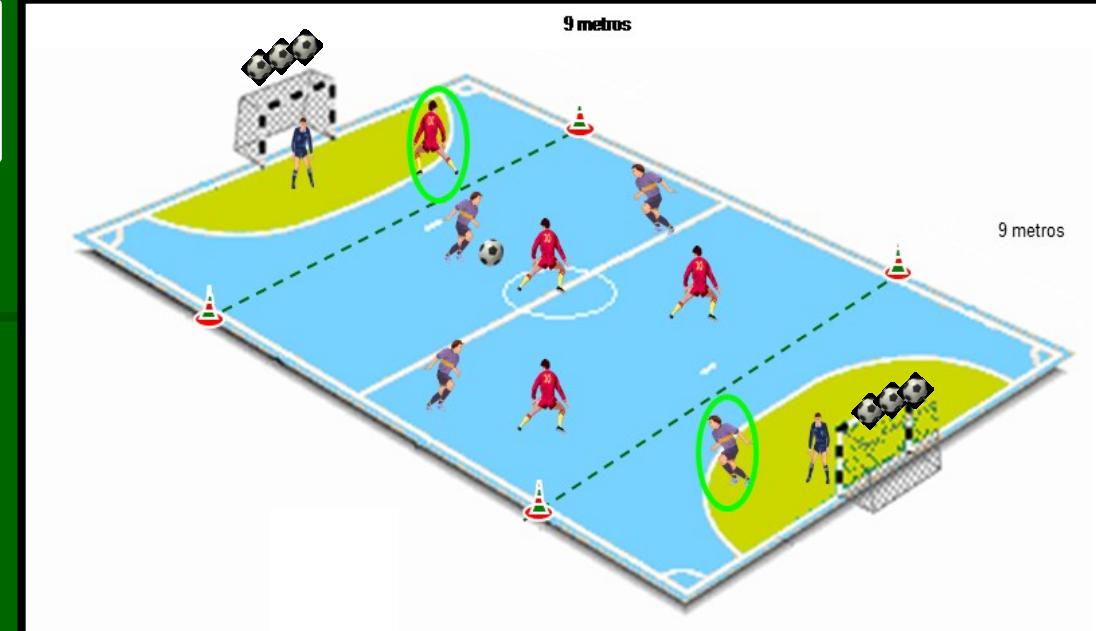
12

### DURACIÓN

20 minutos

### PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Balón a pivot, entrar a finalizar tras pase, obligatorio jugar con pivot.



### 3.2.3 TAREAS PADRONIZADAS

Son aquellas construidas en base a dos vertientes fundamentales: El modelo de juego establecido en esas condiciones y circunstancias en que ciertas situaciones de juego se dan normalmente y se desenvuelven durante la competición.

En una cancha de “Baloncesto” 28 x 20

Dos Porterías - un Portero en cada portería.

Defensa – Presión

PRESIÓN BALÓN Y CAMBIOS

Juego Rápido

#### CONTENIDOS

Mejora de la Defensa de presión en 28x20.

#### OBJETIVO

Mejora de la Resistencia Específica del Juego.

#### MATERIAL

Balones: 7

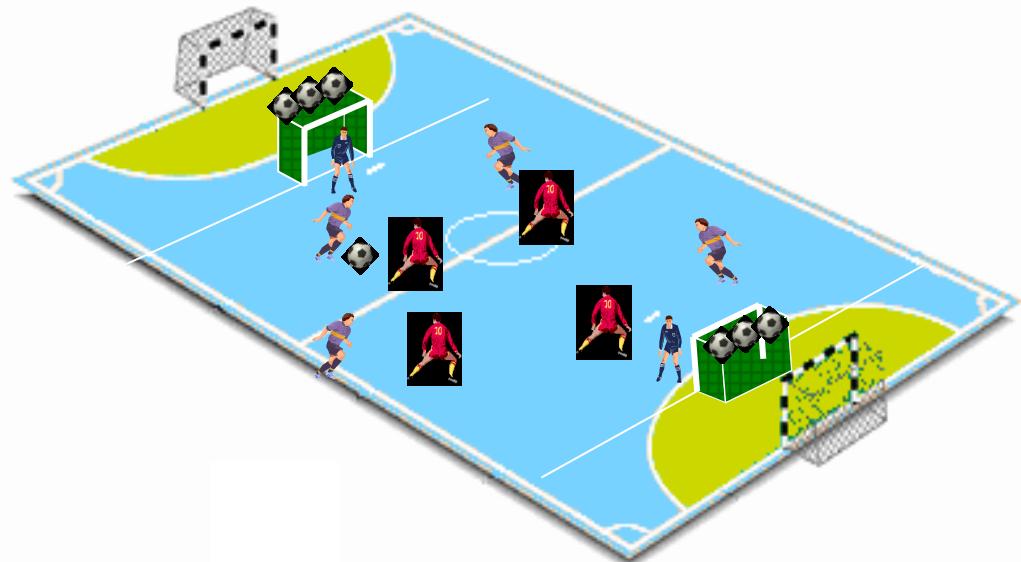
Petos: 2 colores      Porterías: 2

JUGADORES 12

DURACIÓN 15 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Desplazarse en la trayectoria, coberturas, presión a balón.



### 3.2.4 TAREAS POR SECTORES DE JUEGO

Son así denominadas debido a los factores que promueven condiciones contextuales del juego, a través de los cuales se perfecciona el trabajo del equipo, fundamentalmente al que se refiere a la sincronización de las acciones de los porteros con los jugadores pertenecientes al sector defensivo.

Puede aparecer un 3º jugador para crear un 3 x 2 para salir de presión y cuando en medea pista ofensiva puede passar un 3º jugador para atacar de 3 x 2 a portería.

2 X 2 Para crear 3 x 2

Salida rápida de balón

Finalización 2º palo

#### CONTENIDOS

Situaciones de inferioridad y superioridad numérica.

#### OBJETIVO

Mejora de la velocidad de desplazamiento.

#### MATERIAL

Balones: 7

Petos: 2 colores      Porterías: 2

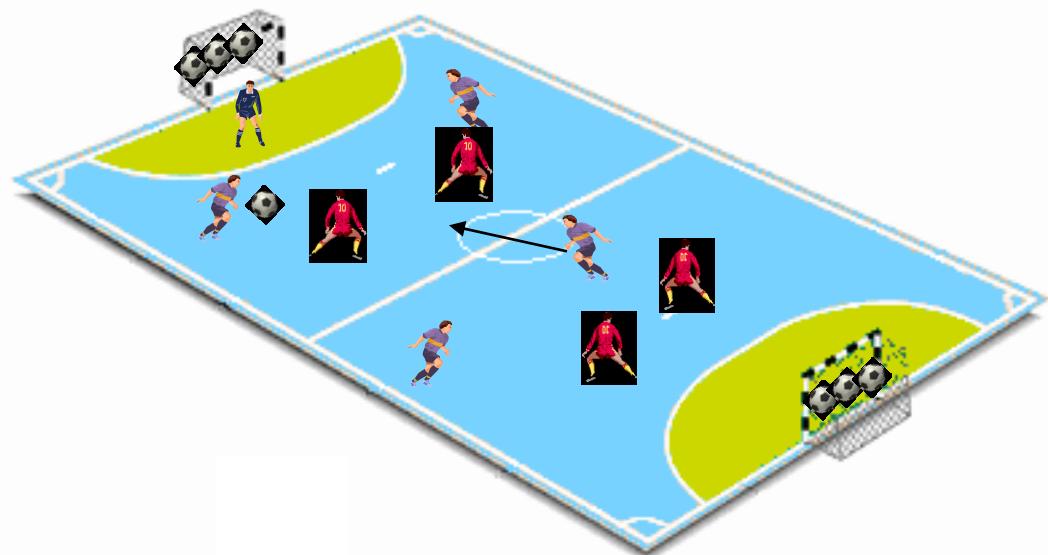
#### JUGADORES

12

#### DURACIÓN

15 minutos

**PALABRAS CLAVE/FEEDBACK**  
Definir un lado fuerte, ajuste con el portero, circulación rápida de balón.



## 3.2.5 TAREAS PARA LAS PARTES FIJAS DEL JUEGO

Son construidas en base a las situaciones de balón parado, a través de las cuales se estudia y entrena soluciones estereotipadas, normalmente aquellas que debido a su proximidad al área adversaria, potenciando situaciones de finalización con elevadas posibilidades de éxito.

Estratégia defensiva:

Hombre Coners. Despues Zona      Hombre Bandas

Estratégia defensiva:

Coners: I – IBajo; II –IIBajo;      III – Doble Bloqueo y Volea

Bandas - Cabeza

### CONTENIDOS

Situaciones de estrategia de córner, banda y falta tras gol.

### OBJETIVO

Mejora de la estrategia ofensiva y defensiva.

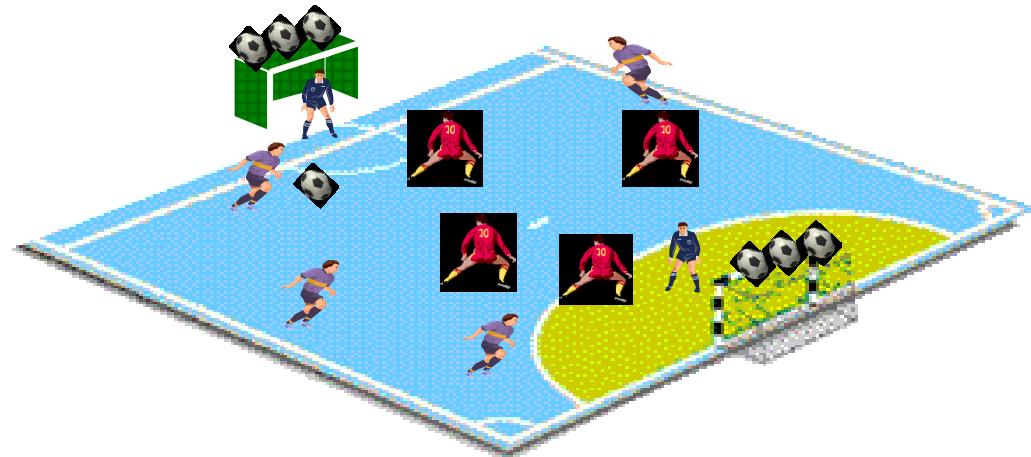
### MATERIAL

Balones: 7

Petos: 2 colores      Porterías: 2

JUGADORES      12

DURACIÓN      15 minutos



### PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Ajuste defensivos, coordinación de movimientos ofensivos.

## 3.2.6 TAREAS COMPETITIVAS

Son en todo semejantes a la esencia de la naturaleza de competición del juego del fútbol sala, luego, son aquellos que mas se aproximan a sus condiciones reales.

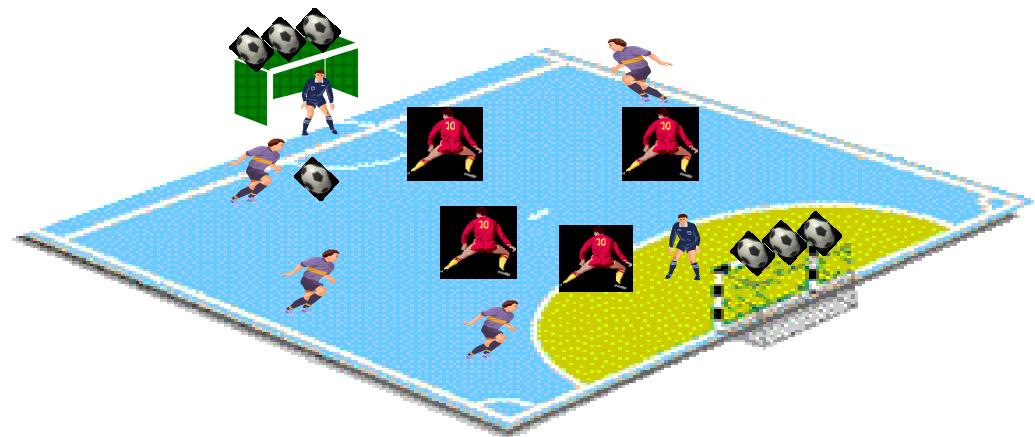
Presión –  $\frac{1}{2}$  cancha  
- $\frac{1}{2}$  cancha – presión  
**JUEGO RÁPIDO**

5 x 5 - en una cancha de 40 x 20

**CONTENIDOS**  
Situación real de juego.

**OBJETIVO**  
Mejora del ritmo de competición.

**MATERIAL**  
Balones: 7  
Petos: 2 colores      Porterías: 2  
**JUGADORES**      12  
**DURACIÓN**      20 minutos



**PALABRAS CLAVE/FEEDBACK**      Ajustes defensivos, salidas rápidas tras recuperar el balón.

**WWW.HOBBYVIDA.PT**



**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCION**

**Muito obrigado pela  
vostra atenção**

organização

