



DISEÑO DE TAREAS ESPECIFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO CONDICINAL

Antonio Bores Cereza



A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL

FORMAÇÃO AVANÇADA 6 HORAS

PROGRAMA

9h ABERTURA DO SECRETARIADO

9h30 ABERTURA E APRESENTAÇÃO

NOVAS TENDÊNCIAS
NA PREPARAÇÃO FÍSICA
EM FUTSAL (TEÓRICA)

10h45 PAUSA E TRANSIÇÃO

O TREINO DA
FORÇA ESPECÍFICA
EM FUTSAL (PRÁTICA)

12h45 ALMOÇO NO PAVILHÃO
(MARCAR NO ATO DA INSCRIÇÃO)

DESENHO DE TAREFAS
PARA O TREINO
CONDICIONAL

15h30 PAUSA E TRANSIÇÃO

TAREFAS PARA
O TREINO CONDICIONAL
EXEMPLOS PRÁTICOS

17h30 ENCERRAMENTO E
ENTREGA DE
CERTIFICADOS

INVESTIMENTO
DE INSCRIÇÃO

35,00€

TRINTA E
CINCO EUROS

96 508546 4

hobbyvida@gmail.com

www.facebook.com/HOBBYVIDA

SÁBADO

23 JUNHO

LOCAL

PAVILHÃO ALBANO 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
SELECÇÃO ESPANHOLA DE FUTSAL

JOAQUIM AUGUSTO



organização

hobbyvida

Gestão do Desporto

www.hobbyvida.pt

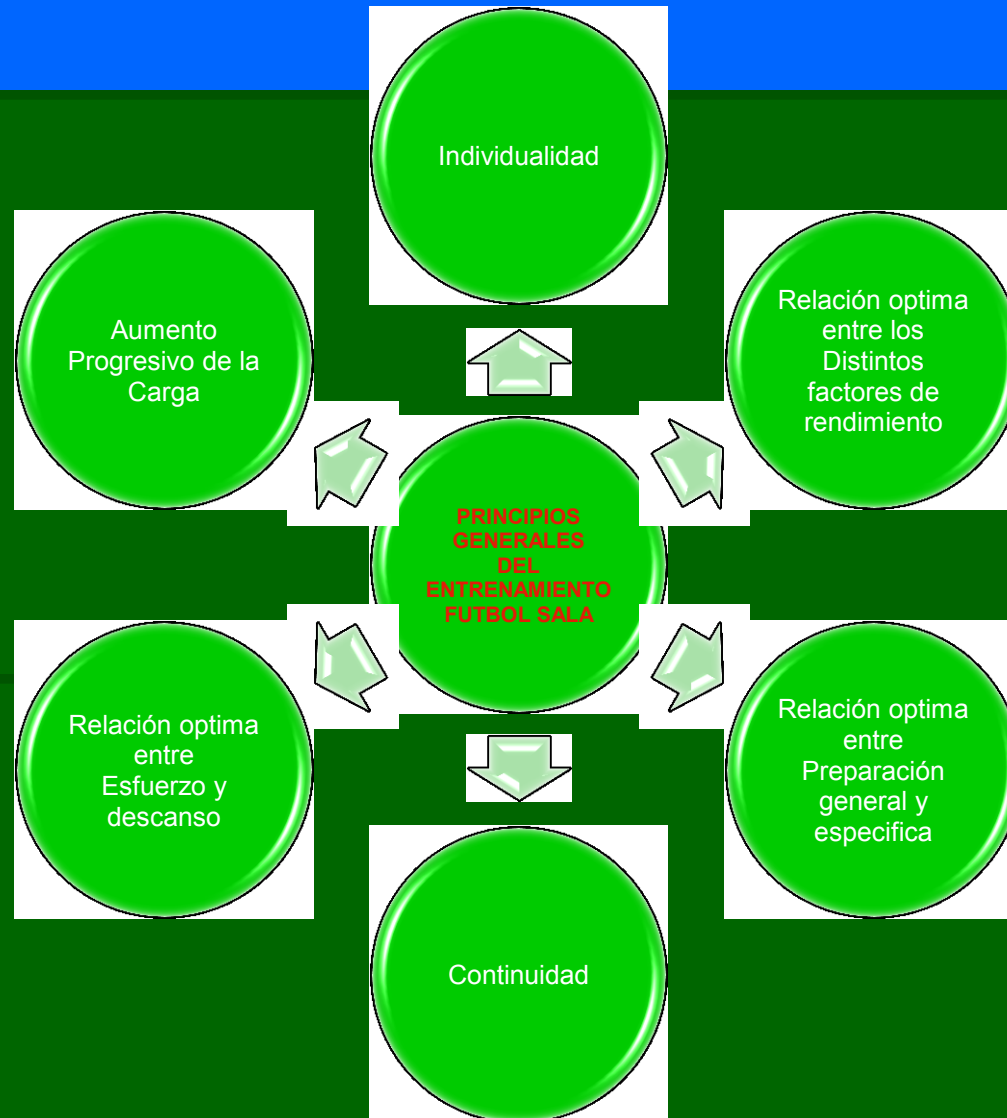


1. ¿Qué es el entrenamiento Condicional?

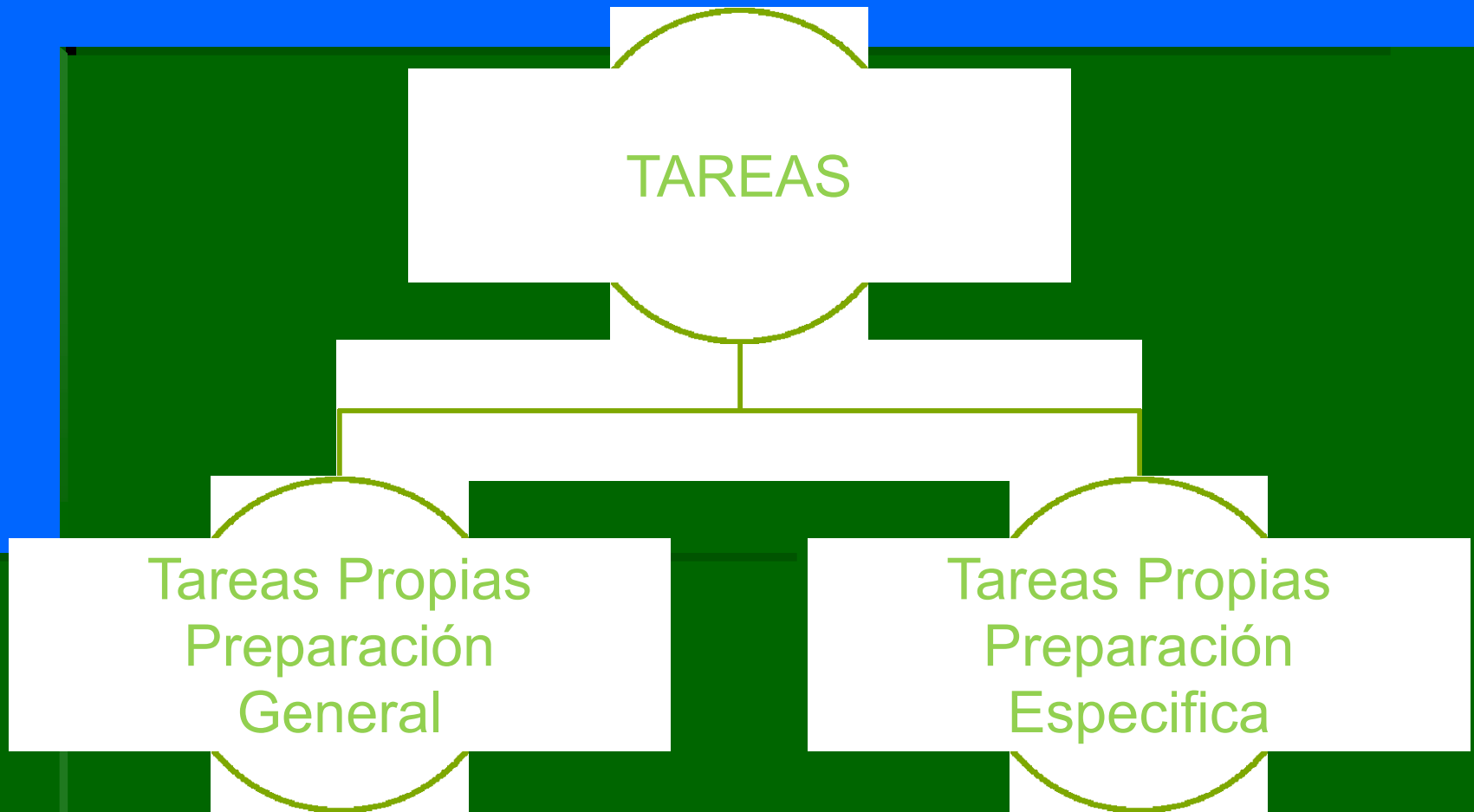
Grosser y Cols (1988)

- “En la practica, 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 limite 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 fútbol sala.
- No todas las tareas 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

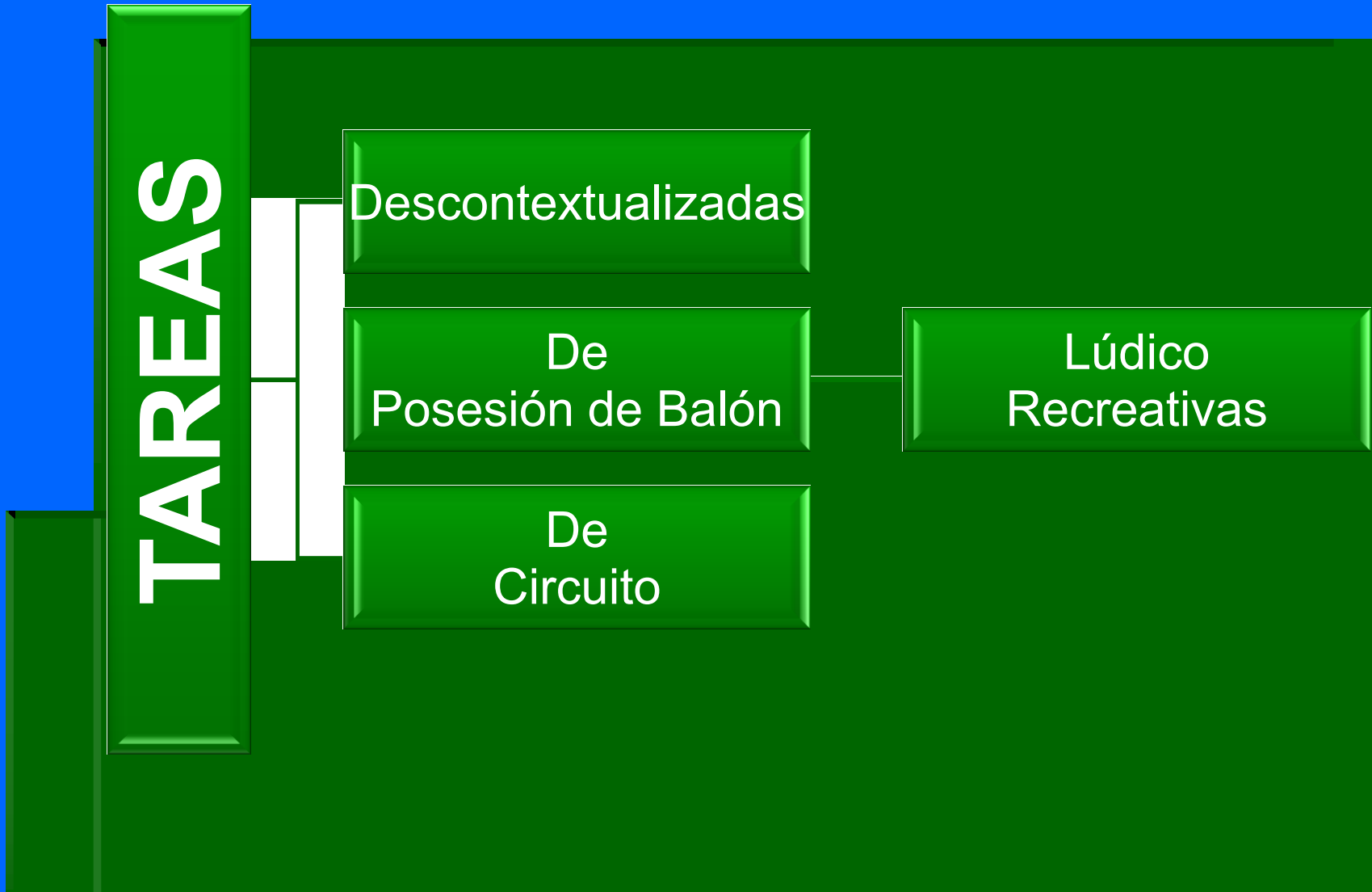
TAREAS

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 sí 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

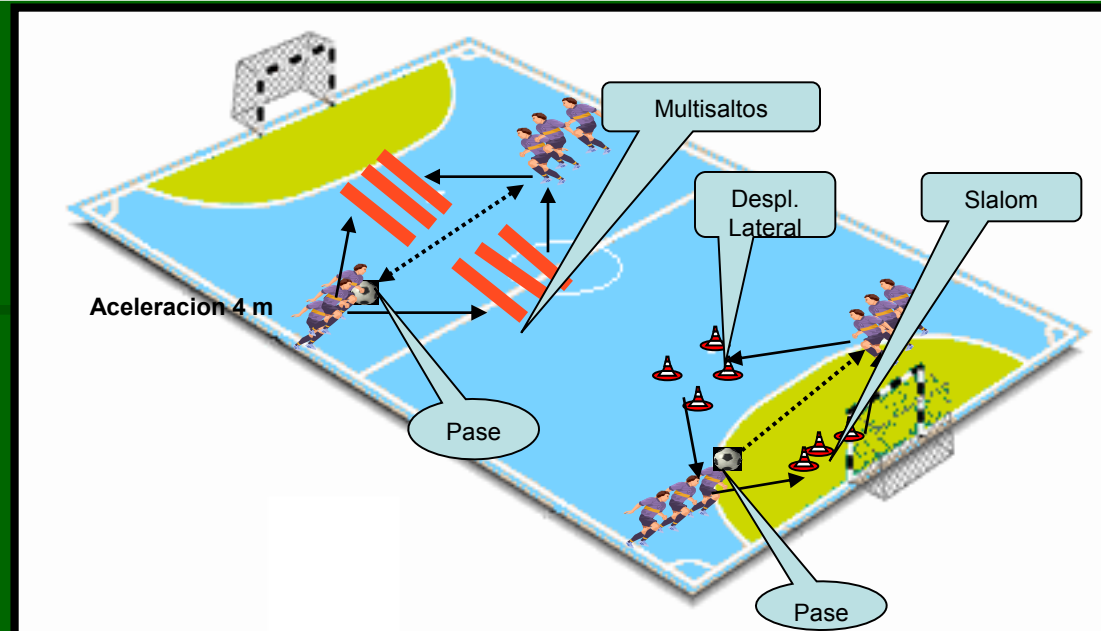
Mejora de la Velocidad de Acción/Reacción.

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

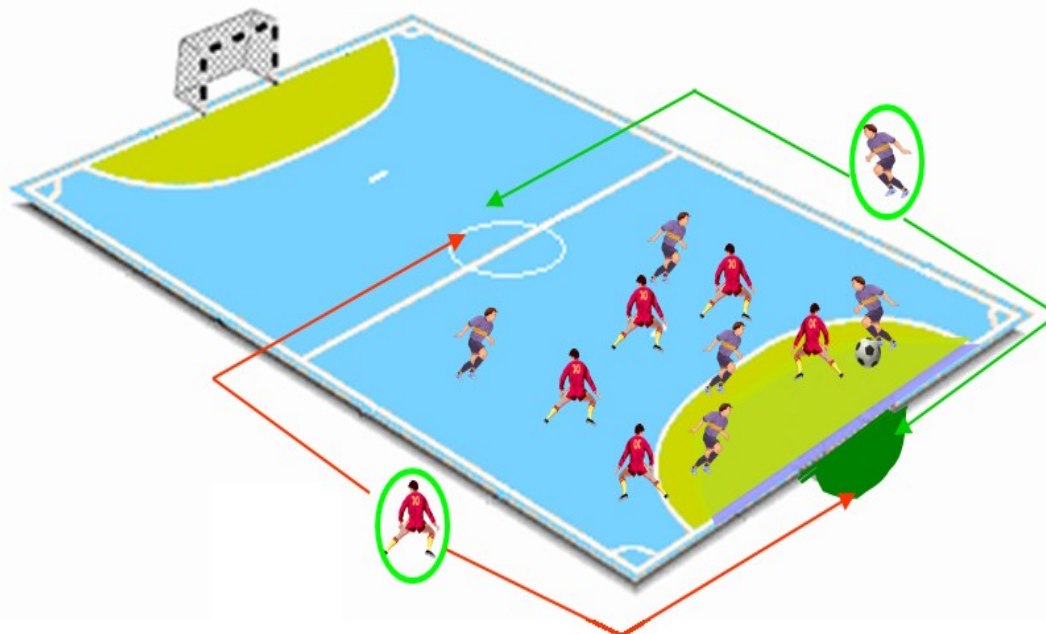
Petos: 2 colores

JUGADORES 12

DURACIÓN 20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK de posiciones.

Buen pase para no paralizar el ejercicio. Movilidad. Intercambio



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)

1ª - Tras control al saque de portero, conducción entre conos

3ª - Pase al pivot y disparo

5ª - Pases con interior a 1 toque, regate a la salida

2ª - Habilidad sin dejar caer el balón

4ª - Conducción con planta de espalda

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

CONTENIDOS

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

OBJETIVO

Mejora de la resistencia mediante la técnica.

MATERIAL

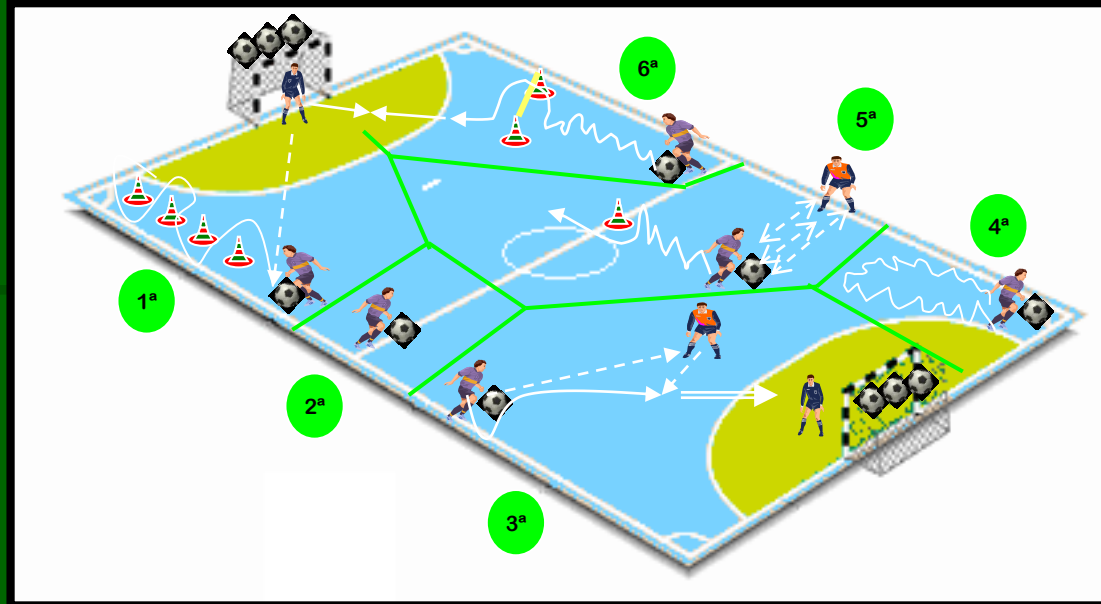
Balones: 12 Picas: 1
Porterías: 2 Conos: 7

JUGADORES 12

DURACIÓN 18 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK
posible.

Se realizarán todos los esfuerzos a la máxima velocidad



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

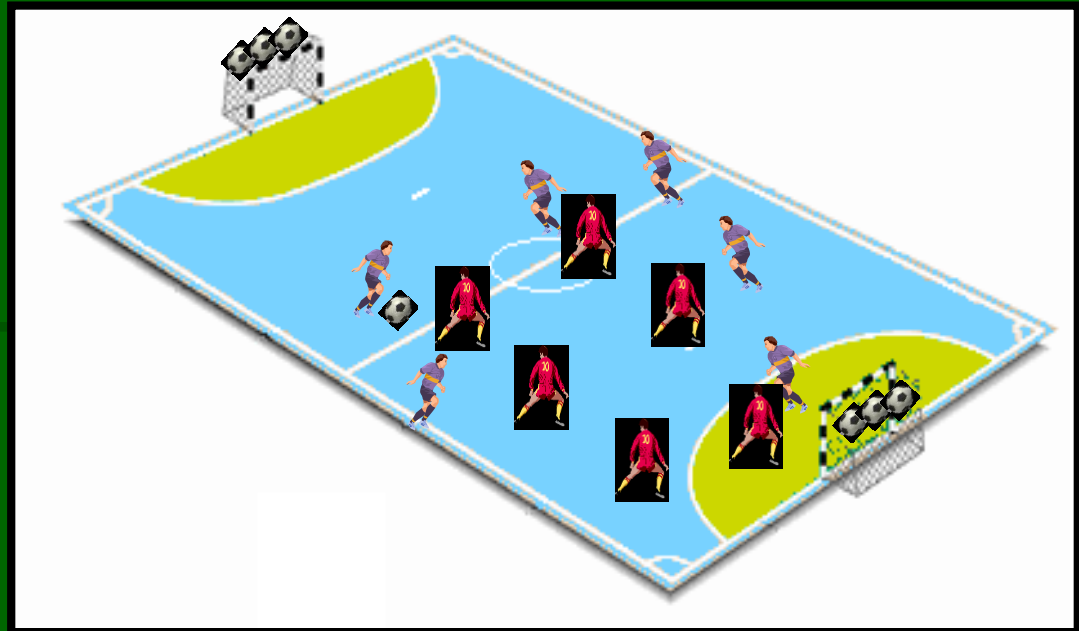
Petos: 2 colores

JUGADORES 12

DURACIÓN 20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK
de posiciones.

Buen pase para no paralizar el ejercicio. Movilidad. Intercambio

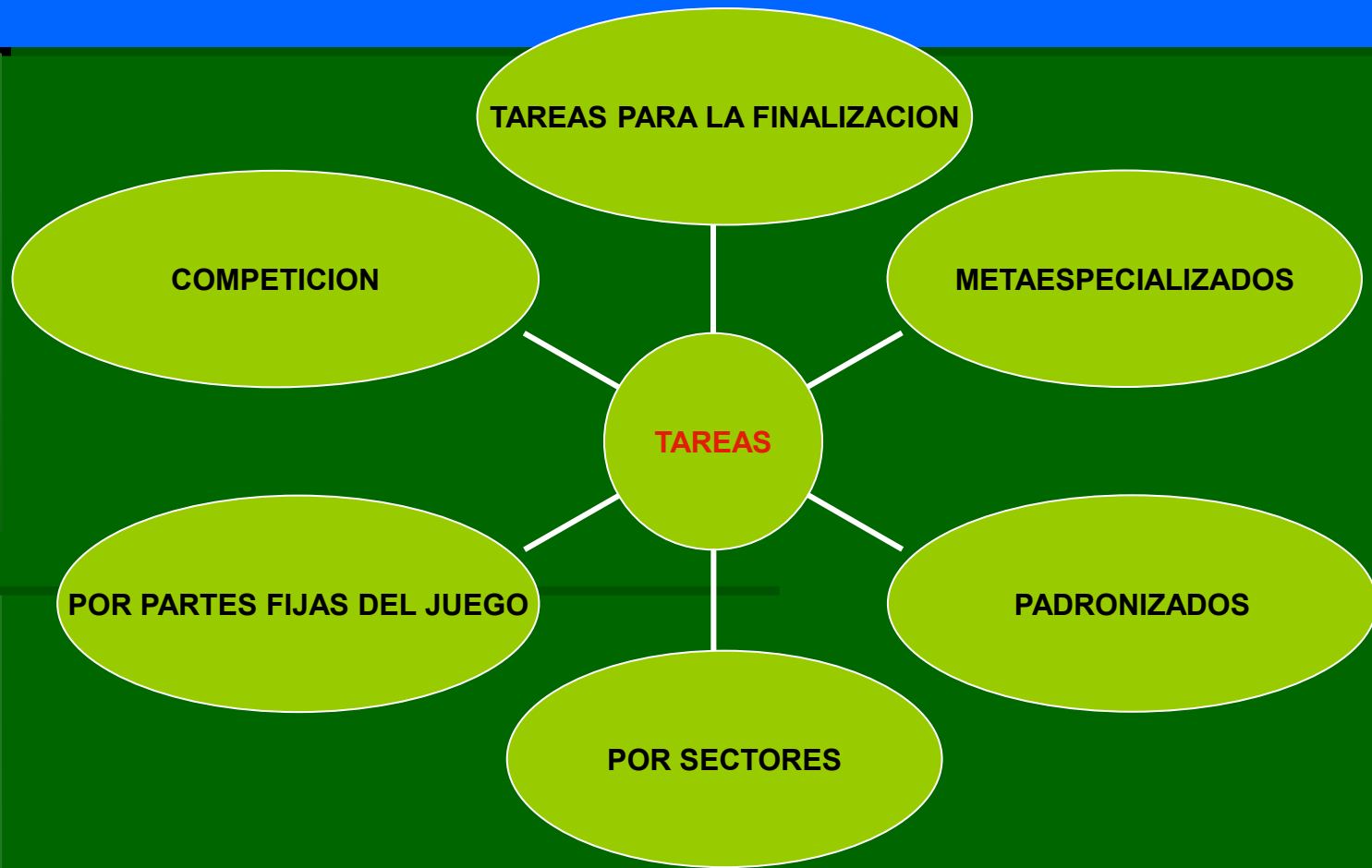


3.2 Tareas propias de preparación específica

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 fútbol 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 futbol 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 pívot.

OBJETIVO

Mejora de la finalización y ritmo de competición.

MATERIAL

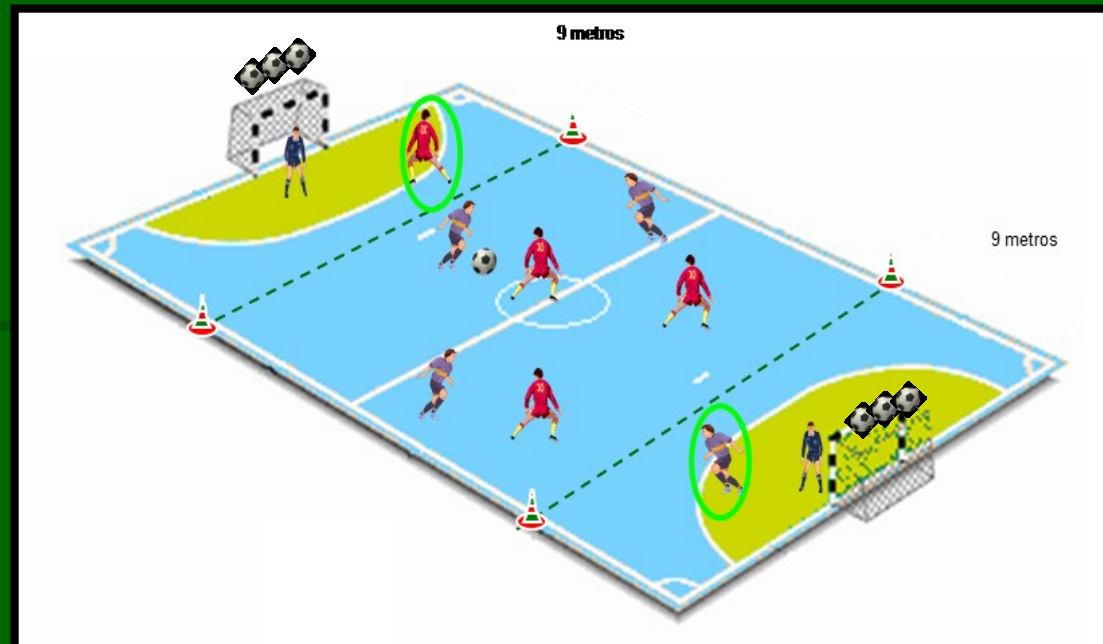
Balones: 7 Conos: 4
Petos: 2 colores Porterías: 2

JUGADORES 12

DURACIÓN 20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK
pívot.

Balón a pívot, entrar a finalizar tras pase, obligatorio jugar con



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

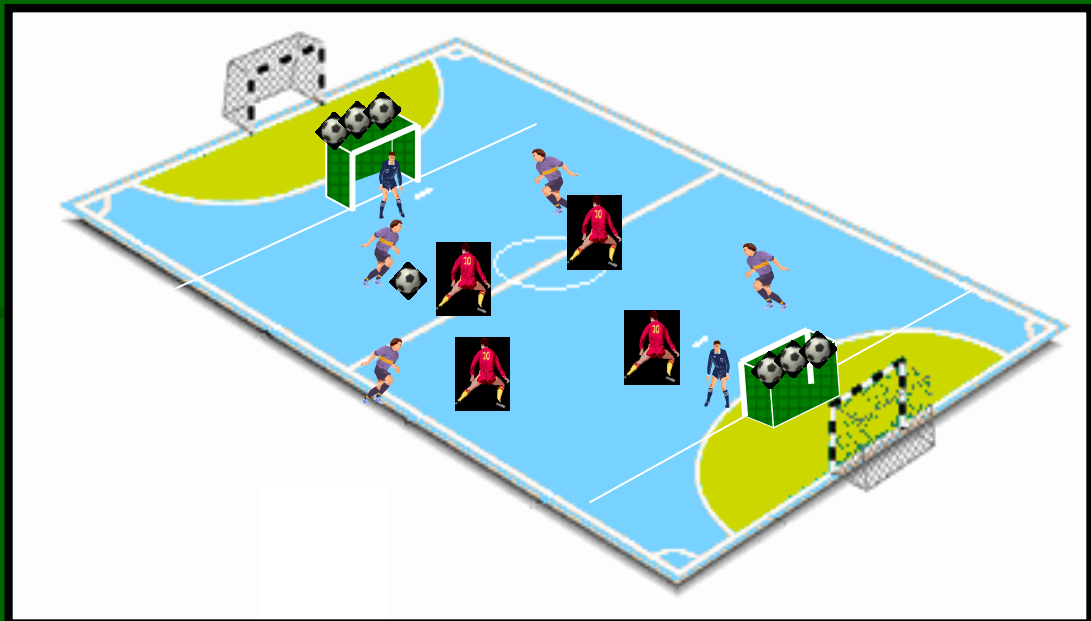
Balones: 7

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 pasar un 3º jugador para atacar de 3 x 2 a porteria.

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

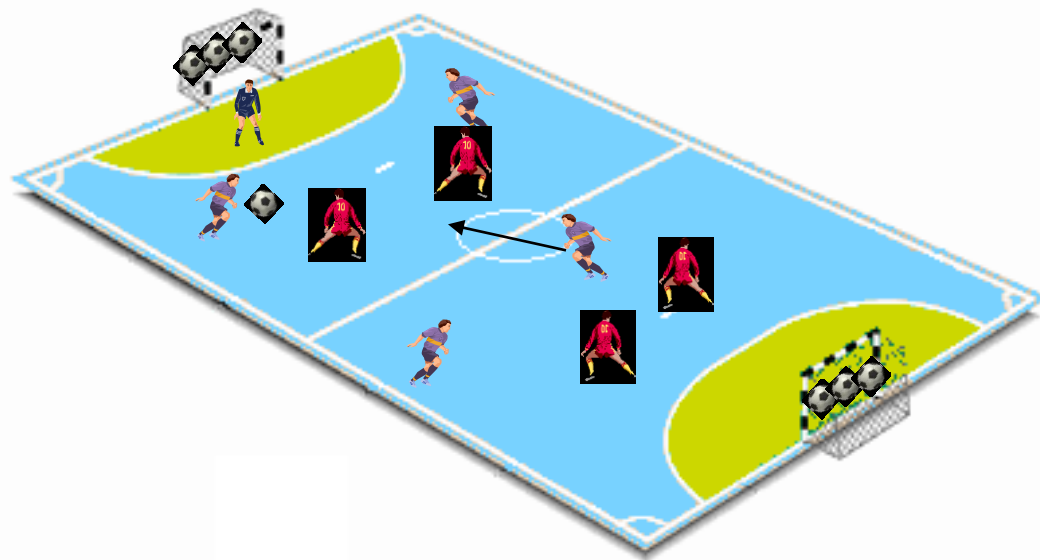
Petos: 2 colores Porterías: 2

JUGADORES 12

DURACIÓN 15 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK
de balón.

Definir un lado fuerte, ajuste con el portero, circulación rápida



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.

Estrategía defensiva:

Hombre Coners. Después Zona Hombre Bandas

Estrategía 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

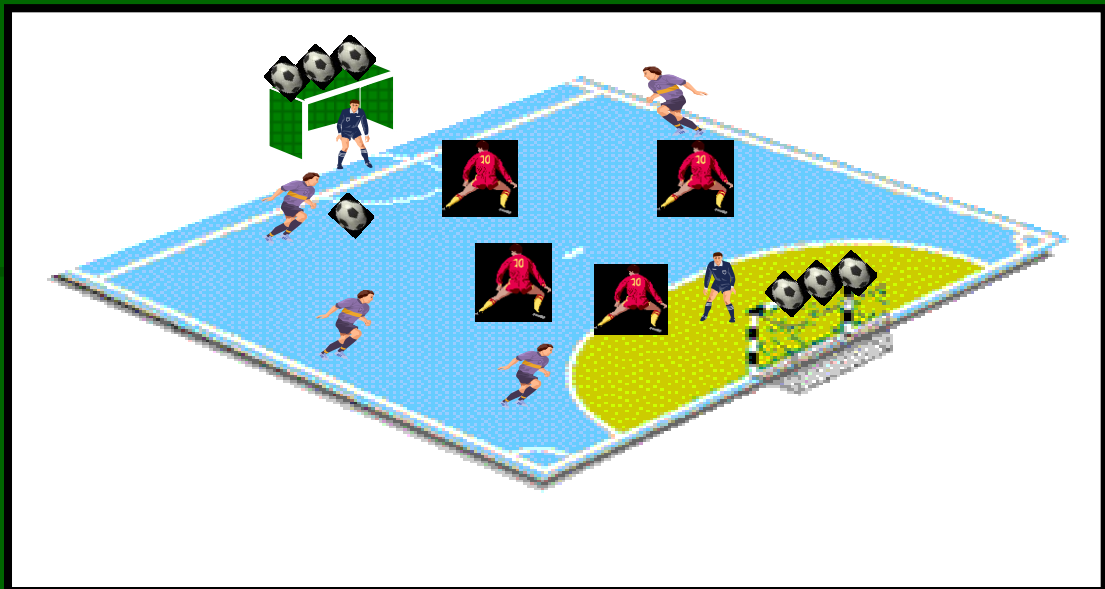
Balones: 7

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 futbol sala, luego, son aquellos que mas se aproximan a sus condiciones reales.

Presión – ½ cancha

-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

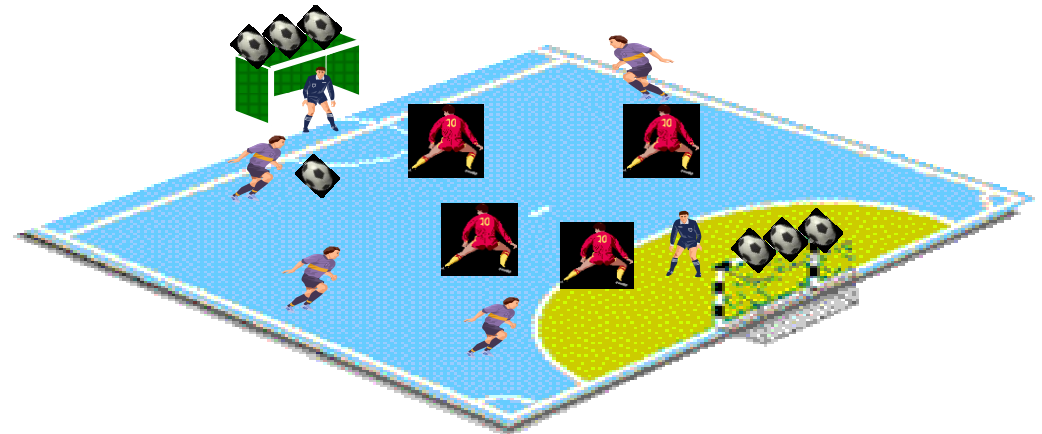
Petos: 2 colores Porterías: 2

JUGADORES 12

DURACIÓN 20 minutos

PALABRAS CLAVE/FEEDBACK

Ajustes defensivos, salidas rápidas tras recuperar el balón.





MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCION

**Muito obrigado pela
vossa atenção**

organização

