

DISEÑO DE TAREAS ESPECIFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO CONDICINAL



A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL

FORMAÇÃO AVANÇADA 6 HORAS

PROGRAMA

SÁBADO 23 DE JUNHO

INVESTIMENTO DE INSCRIÇÃO 35,00€

ORGANIZAÇÃO

FORMADOR

ANTONIO BORES CEREZAL

PREPARADOR FÍSICO DA SELEÇÃO ESPANHOLA DE FUTSAL

LOCAL
PAVILHÃO ALBANO MATEUS
UNIÃO FUTEBOL DO ENTRONCAMENTO

LOCALIZAÇÃO
RUA TENENTE-CORONEL ALFREDO PEREIRA DA CONCEIÇÃO, N.º 20
2330-197 ENTRONCAMENTO

ORGANIZADORA

hobbyvida
Gestão do Desporto
www.hobbyvida.pt

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE TORRES NOVAS
QUEM AMA EDUCA SEMPRE SNAIS

Partenários

Colaboradoras

Antonio Boreas



EL ENTRENAMIENTO DE LAS SITUACIONES ESPECIFICAS NOS VA A FAVORECER EL DESARROLLO DE TODAS LAS CUALIDADES FISICAS



OBJETIVO: Mejora de la Resistencia Aerobica (Juego Adaptado)

MATERIAL

Balones: 3

Barrera:

Porterias:

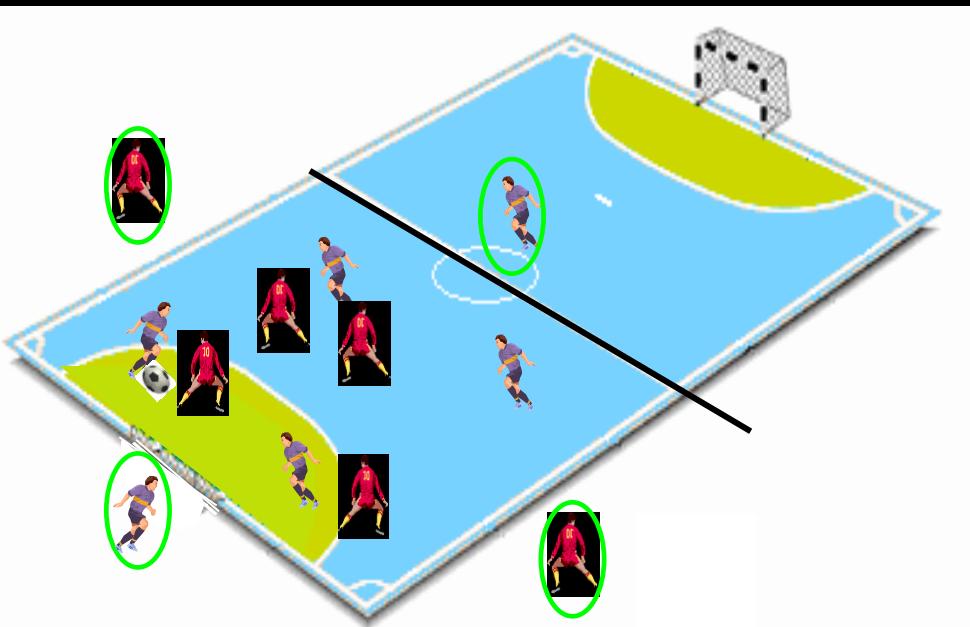
Conos:

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 30

CONTENIDOS:

Ejercicio para mejorar la resistencia aerobica mediante el desarrollo del propio juego.



DESCRIPCIÓN:

Se realizara este 2 series de 15 minutos de duracion cada uno (recuperando 2'). Se trabajara con dos comodines ofensivos, dos por cada equipo y en situacion de 5 contra 5 en mitad de pista. Se jugara a dos toques, los comodines solo un toque. Cada equipo tiene un comodin movil fuera de la pista. Cuando un jugador de dentro realiza un pase a su comodin, este entra y tiene que quedarse otro.

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Apoyos cortos, movilidad sin balon.

OBJETIVO: Mejora de la Resistencia Aerobica (Circuito Tecnica)

MATERIAL

Balones: 12

Barrera: 1

Porterias: 2

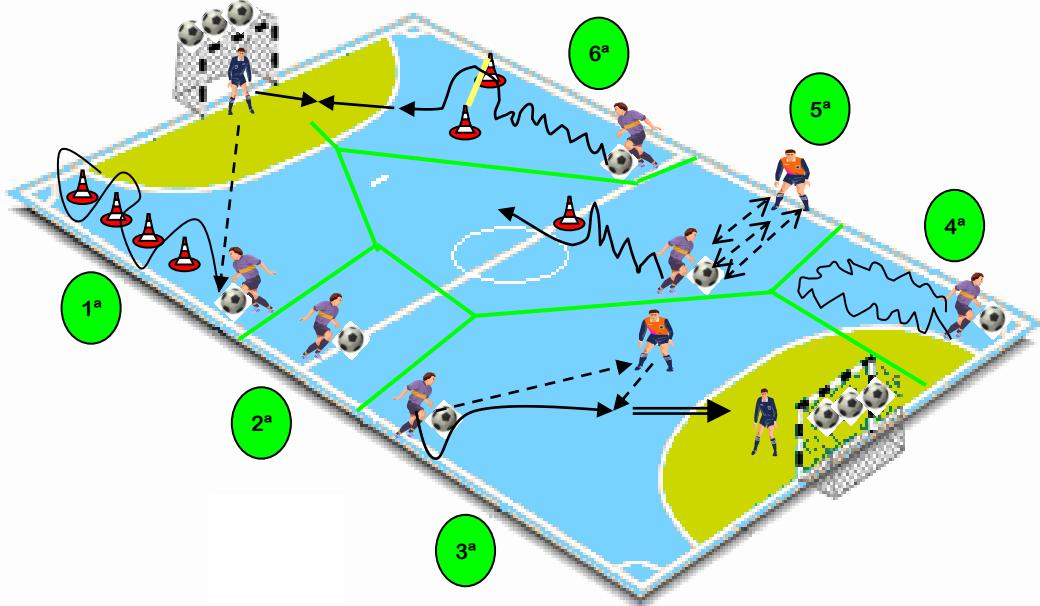
Conos: 7

JUGADORES: 14

DURACIÓN: 30

CONTENIDOS:

Circuito para mejorar la resistencia aerobica mediante el desarrollo de la tecnica.



DESCRIPCIÓN:

Se realizara este circuito 4 series de 8 minutos de duracion cada uno (recuperando 2'). Se trabaja por parejas en cada postas. Necesiaremos dos colaboradores. El circuito consta de seis estaciones, que se realizara lo siguiente:

- Tras control al saque del portero, realizamos conduccion entre conos.
- Habilidad sin dejar caer el balon.
- Pase al pivot y disparo.
- Conduccion con planta de espalda.
- Pases con interior a un toque, regate a la salida.
- Conduccion de frente con planta, elevacion de balon y 1 x portero.

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Realizacion de cada una de las postas a intensidad adecuada. Finalizacion real con ambas piernas.

OBJETIVO: Mejora de la Resistencia Anaerobica (Circuito Fisico Tecnico)

MATERIAL

Balones:10

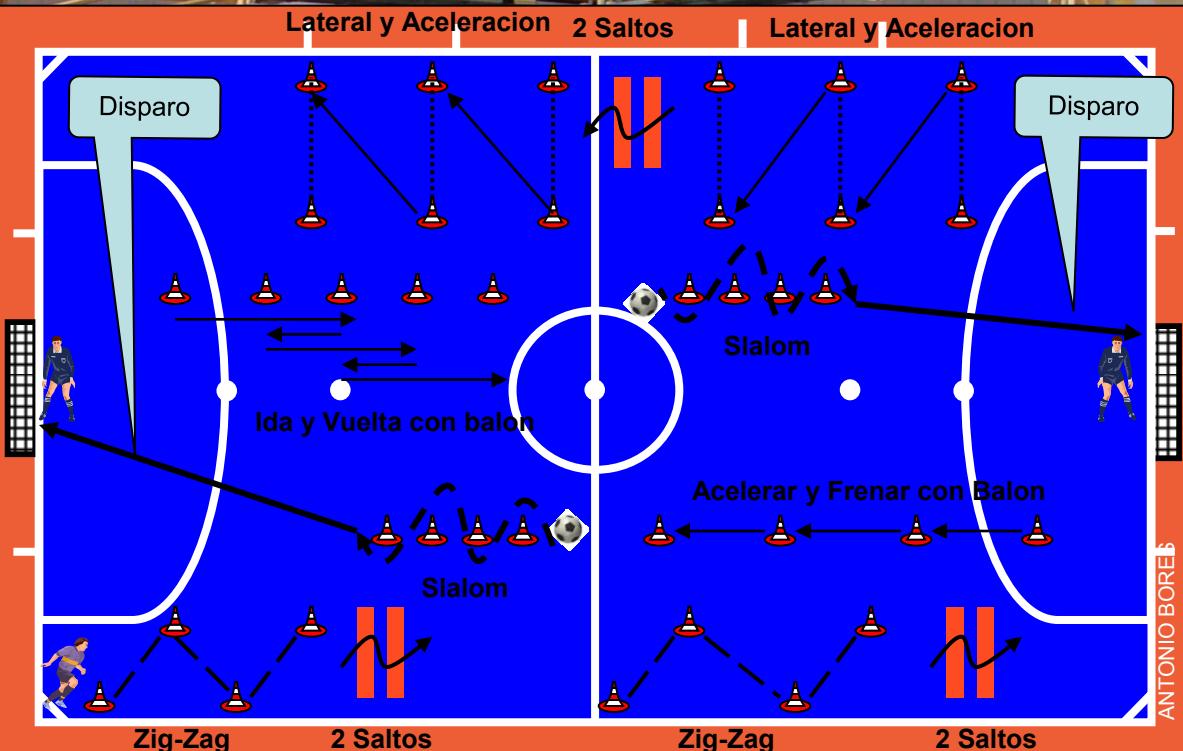
Vallas:6

Porterias:2

Conos:30

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 25 minutos



CONTENIDOS:

Aceleraciones en zig-zag, saltos, aceleraciones y frenadas, slalom, conduccion, golpeo, desplazamientos laterales y diagonales.

DESCRIPCIÓN:

Se realizaran 10 series del siguiente circuito de un minuto de duracion, con una recuperacion de 1'30'' al trote suave. Se iniciara el circuito con una aceleracion en zig-zag, 2 saltos (2 veces), aceleraciones y frenadas en cada cono, aceleracion en slalom, conduccion de balon y golpeo, Ida y vuelta del cono uno al tercero, del tercero al segundo, del segundo al cuarto, del cuarto al tercero y del tercero al quinto, conduccion en slalom con balon y disparo, desplazamiento lateral 5 metros, aceleracion en diagonal 5 metros (2 veces), dos saltos y desplazamiento lateral 5 metros y aceleracion en diagonal 5 metros (2 veces).

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Maxima intensidad en todos los desplazamientos.

OBJETIVO: Mejora de la Resistencia a la Velocidad

MATERIAL

Balones: 6

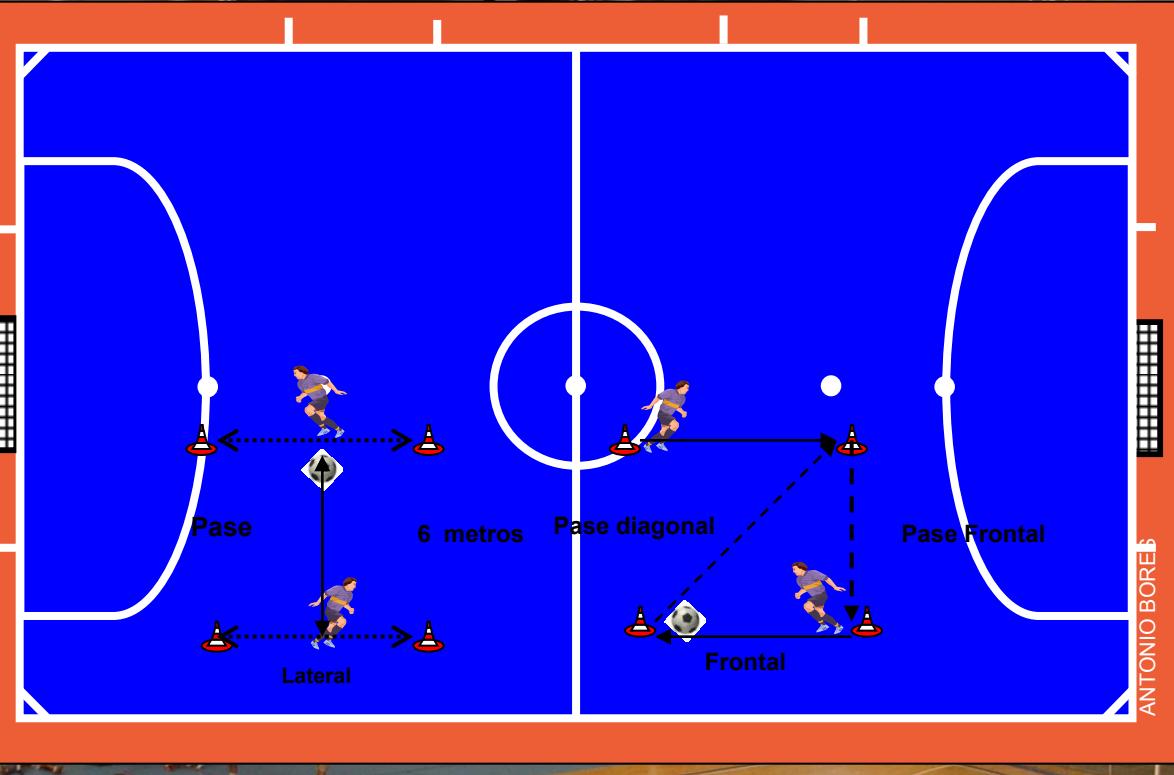
Petos:

Porterias:

Conos: 24

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 15



CONTENIDOS:

Mejora de la resistencia a la velocidad de forma especifica.

DESCRIPCIÓN:

Se realizaran 10 series de 30 segundos a maxima velocidad posible. La recuperacion entre serie y serie sera de un minuto de trote. Se alteranaran desplazamientos frontales con desplazamientos laterales. La estructura de los cuadrados es de 6x6. Se trabajara en parejas y con un solo toque.

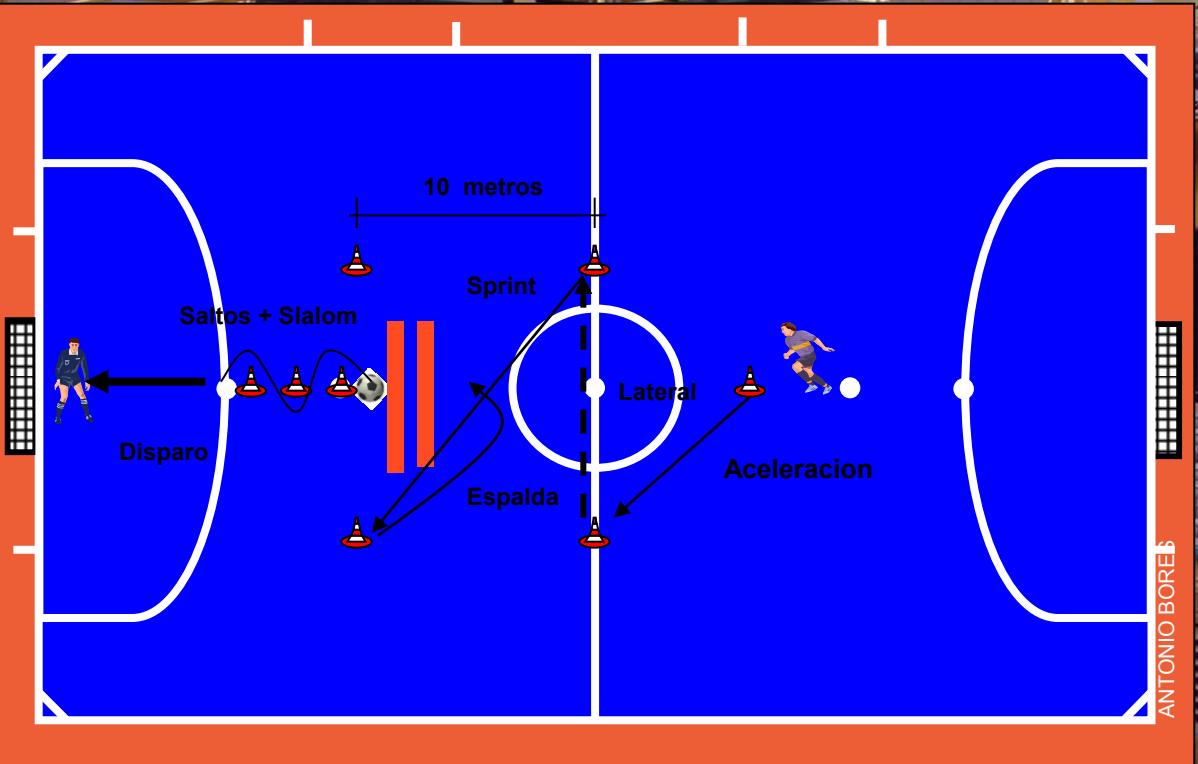
PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Precision en el pase. Desplazamiento frontal o lateral a maxima intensidad. Jugar a un toque.

OBJETIVO: Mejora de la Velocidad de Desplazamiento

MATERIAL

JUGADORES: 13

DURACIÓN: 30



CONTENIDOS:

Circuito para mejorar la velocidad de desplazamiento especifica (frontal, lateral, espaldas y diagonal), con fuerza explosiva, conducción y finalización.

DESCRIPCIÓN:

Se realizara este circuito 2 series de 6 repeticiones (recuperando 1'30'' y 3'). Se alternara el lugar de inicio para trabajar en todos los sentidos de carrera. Se iniciara con una aceleracion, desplazamiento lateral, diagonal en sprint, desplazamiento de espaldas, 2 saltos, conduccion entre tres conos y golpeo de un balon con la derecha y otro con la izquierda. Las dimensiones del rectangulo seran 8x10 y la aceleracion previa de 5 metros.

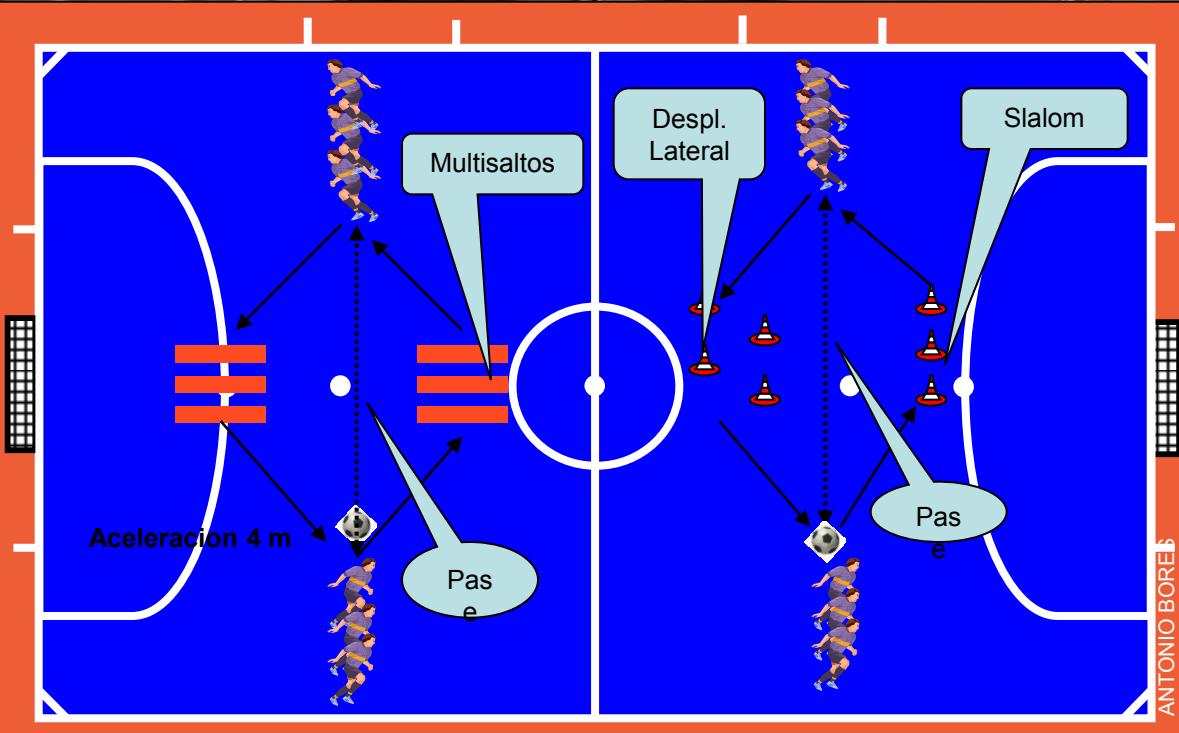
PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Desplazamientos a maxima intensidad. Finalizacion real con ambas piernas.

OBJETIVO: Mejora de la Velocidad de Accion/ Reaccion

MATERIAL

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 25 minutos



CONTENIDOS:

Mejora de la velocidad específica de forma integrada.

DESCRIPCIÓN:

Realizaremos dos circuitos combinando una accion tecnica (pase) con acciones especificas a maxima velocidad. Estas acciones seran saltos verticales, slalom y desplazamientos laterales. Se realizaran 2 series de 6 repeticiones en donde participaran todos los jugadores. Se realizara un trabajo de 1 de ejercicio y 1 minuto de recuperacion. Entre bloques se realizaran 3'. La distancia sera de 4 metros de aceleracion, accion y otros cuatro metros. El pase sera de unos diez metros.

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Buen pase para no paralizar el ejercicio.Todos los desplazamientos a maxima velocidad.

OBJETIVO: Mejora de la Fuerza Específica

MATERIAL

Vallas: 6 Step: 4

Escaleras: 2 Aros: 8

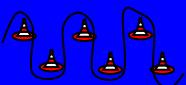
JUGADORES: 12

DURACIÓN: 30

CONTENIDOS:

Ejercicios para mejorar la fuerza específica.

Multisaltos horizontales



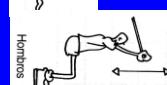
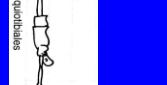
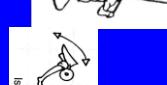
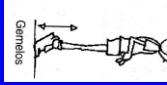
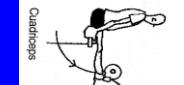
Pliometria



Escaleras de Suelo



Multisaltos verticales



Pesos Libres

ANTONIO BORES

DESCRIPCIÓN:

Se establecerá un protocolo de ejercicios para mejorar las diferentes manifestaciones de fuerza:

- Fuerza Rapida: Pesos libres, poco peso y maxima velocidad.
- Fuerza Explosiva: Multisaltos verticales y horizontales.
- Fuerza Elastico- Explosiva: Pliometria y Gomas.
- Fuerza Rapida: Escaleras de suelo.
- Fuerza de Lucha: Saltos desequilibrados, desequilibrios...

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Estiramientos antes y despues de la sesion de entrenamiento.

OBJETIVO: Mejora de la Flexibilidad

MATERIAL

Colchonetas: 12

Barrera:

Porterias:

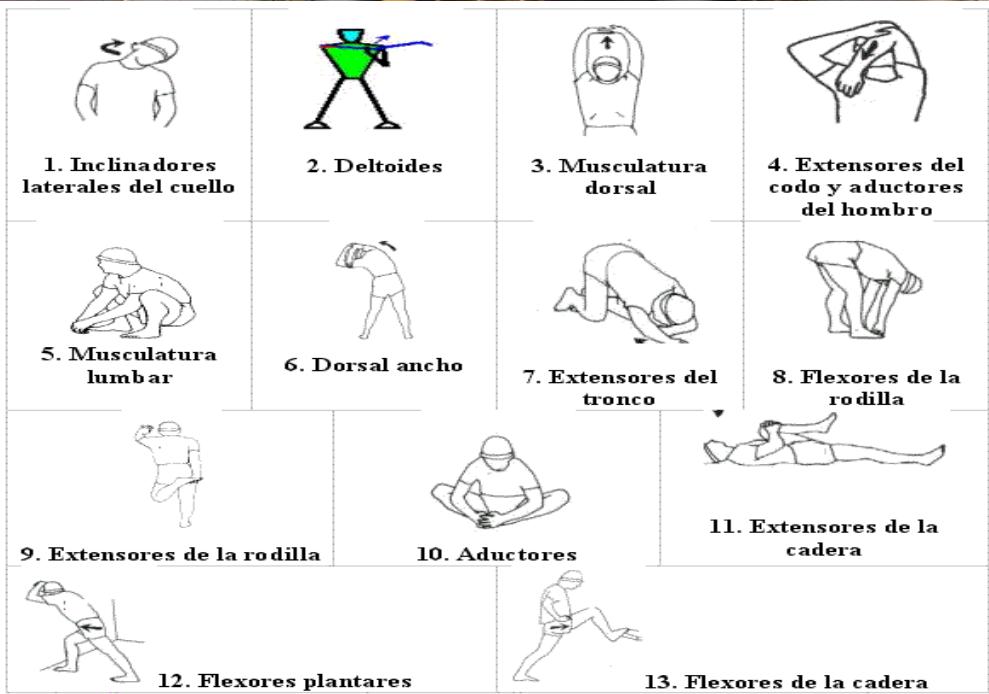
Conos:

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 10

CONTENIDOS:

Ejercicios para mejorar la flexibilidad.



DESCRIPCIÓN:

Se establecerá un protocolo de estiramientos a realizar antes y después de la sesión de estiramientos. En la sesión de antes se realizará un estiramiento por grupo muscular con una duración de entre 10-12 segundos, ya que, el objetivo es la activación. Para el protocolo de estiramientos de final de sesión se realizarán dos estiramientos por grupo muscular y su duración se extenderá hasta los 20 segundos.

PALABRAS CLAVES / FEEDBACKS: Estiramientos antes y después de la sesión de entrenamiento.



MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN

organização



WWW.HOBBYVIDA.PT