

DISEÑO DE TAREAS ESPECIFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO CONDICINAL



A EXCELÊNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA EM FUTSAL

FORMAÇÃO AVANÇADA 6 HORAS

PROGRAMA

- SÁBADO**
- 23 JUNHO**
- 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)
 - 11h15
 - 12h45 ALMOÇO NO PAVILHÃO
(MARCAR NO ATO DA INSCRIÇÃO)
 - DESENHO DE TAREFAS
PARA O TREINO
CONDICIONAL
 - 14h
 - 15h30 PAUSA E TRANSIÇÃO
 - TAREFAS PARA
O TREINO CONDICIONAL
EXEMPLOS PRÁTICOS
 - 15h45
 - 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

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

organização

hobbyvida
Gestão do Desporto
www.hobbyvida.pt



JOAGUSTO



FUTSAL
TEJO
.COM

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

ENTRENAMIENTO FISICO ESPECIFICO



OBJETIVO: Mejora de la Resistencia Aerobica (Juego Adaptado)

MATERIAL

Balones: 3 Barrera:
Porterías: Conos:

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 30

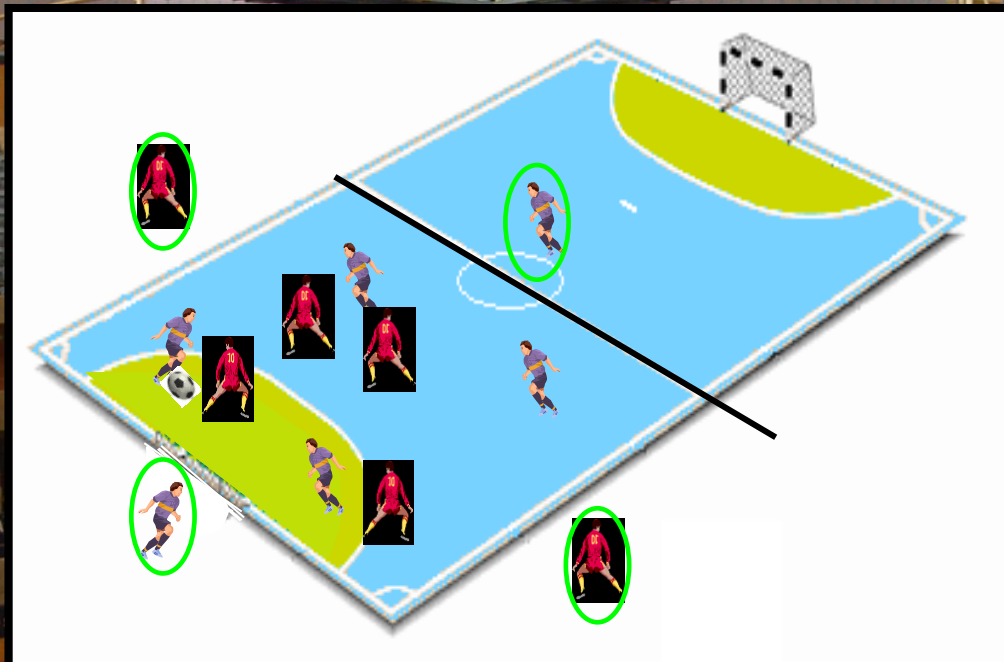
CONTENIDOS:

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

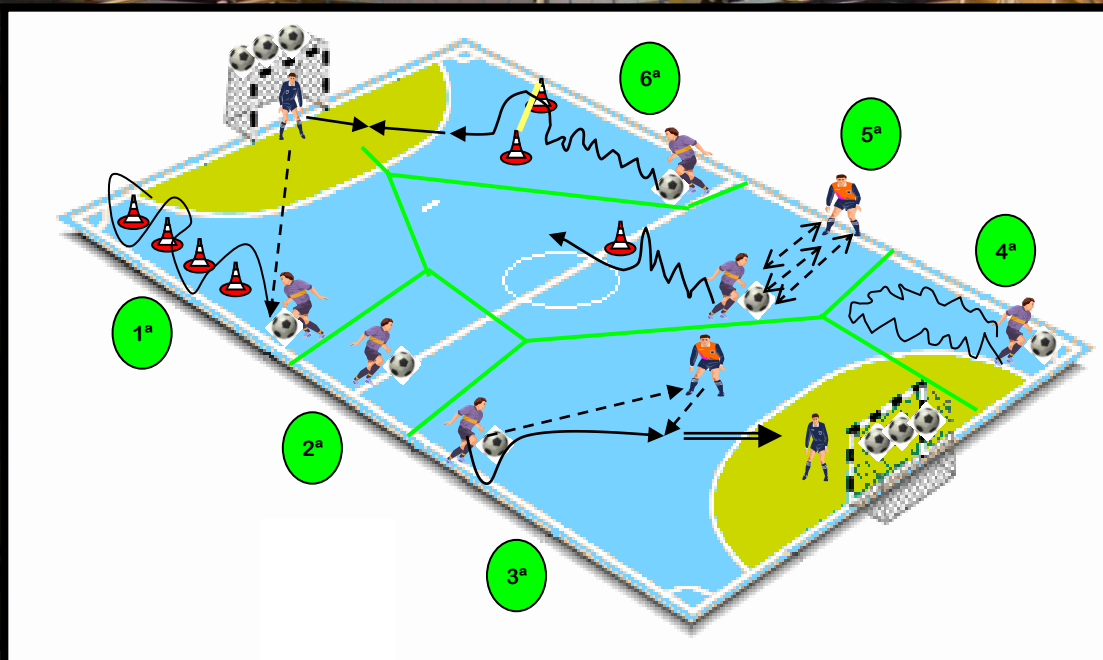
Porterías: 2 Conos: 7

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. Necesitaremos 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

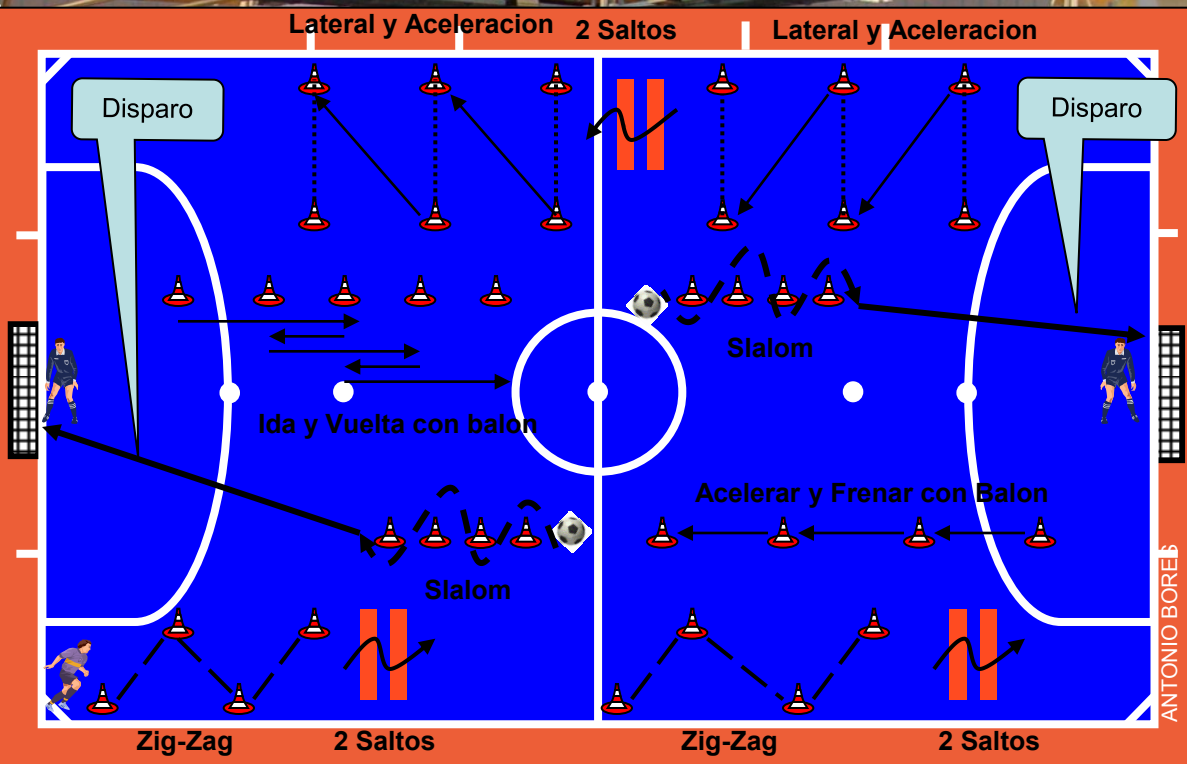
Balones:10 Vallas:6
Porterias:2 Conos:30

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

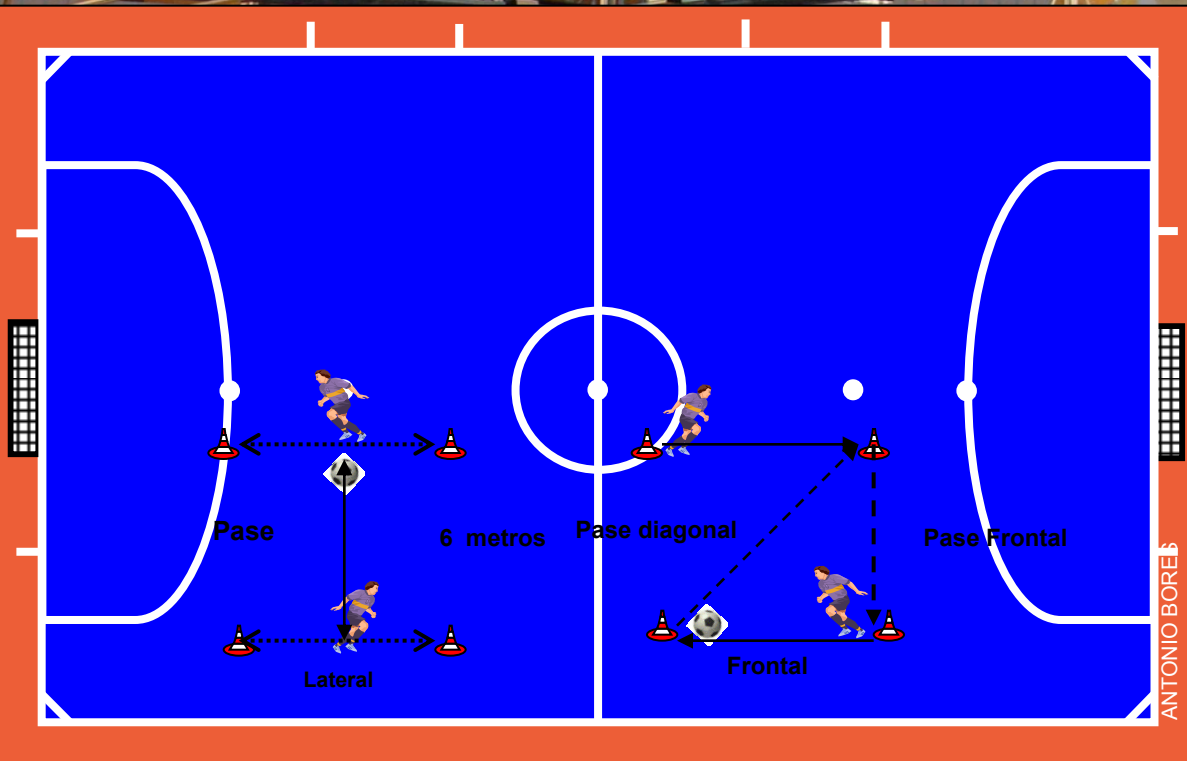
Petos:

Porterías:

Conos: 24

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 15



CONTENIDOS:

Mejora de la resistencia a la velocidad de forma específica.

DESCRIPCIÓN:

Se realizarán 10 series de 30 segundos a máxima velocidad posible. La recuperación entre serie y serie será de un minuto de trote. Se alternarán desplazamientos frontales con desplazamientos laterales. La estructura de los cuadrados es de 6x6. Se trabajará en parejas y con un solo toque.

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

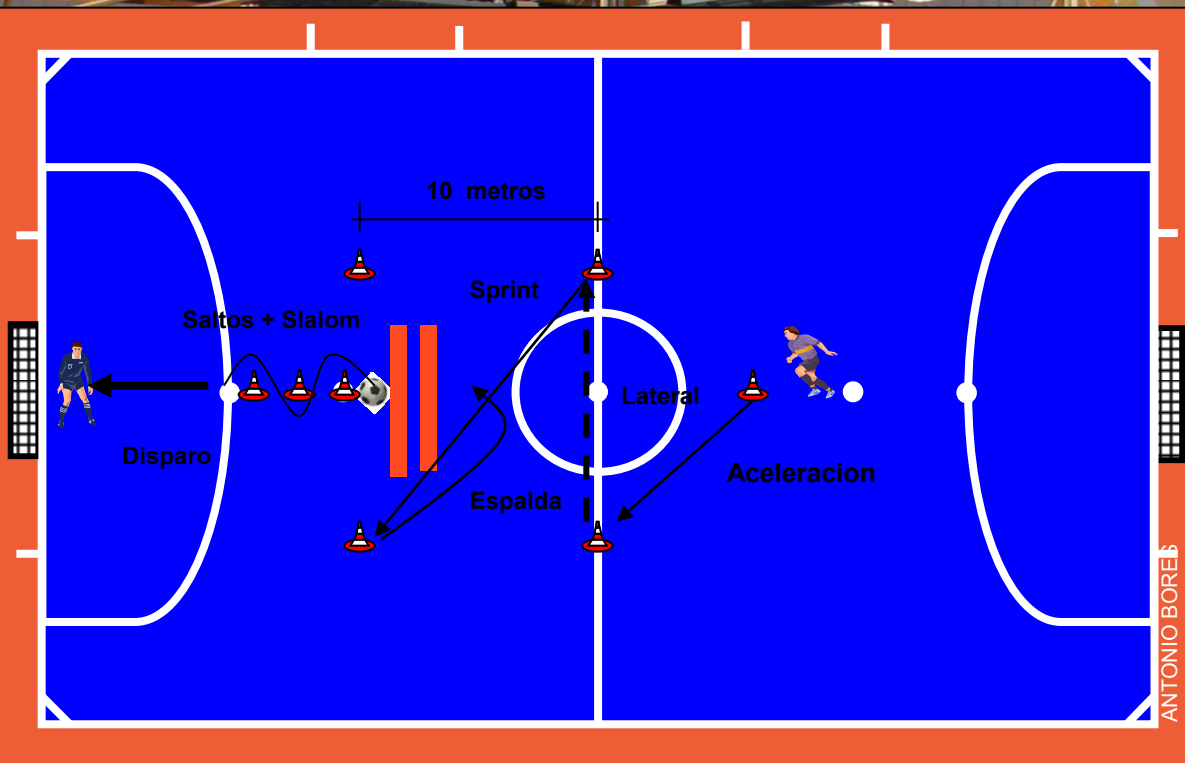
OBJETIVO: Mejora de la Velocidad de Desplazamiento

MATERIAL

Balones: 10	Vallas: 2
Porterías: 1	Conos: 8

JUGADORES: 13

DURACIÓN: 30



CONTENIDOS:

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

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.

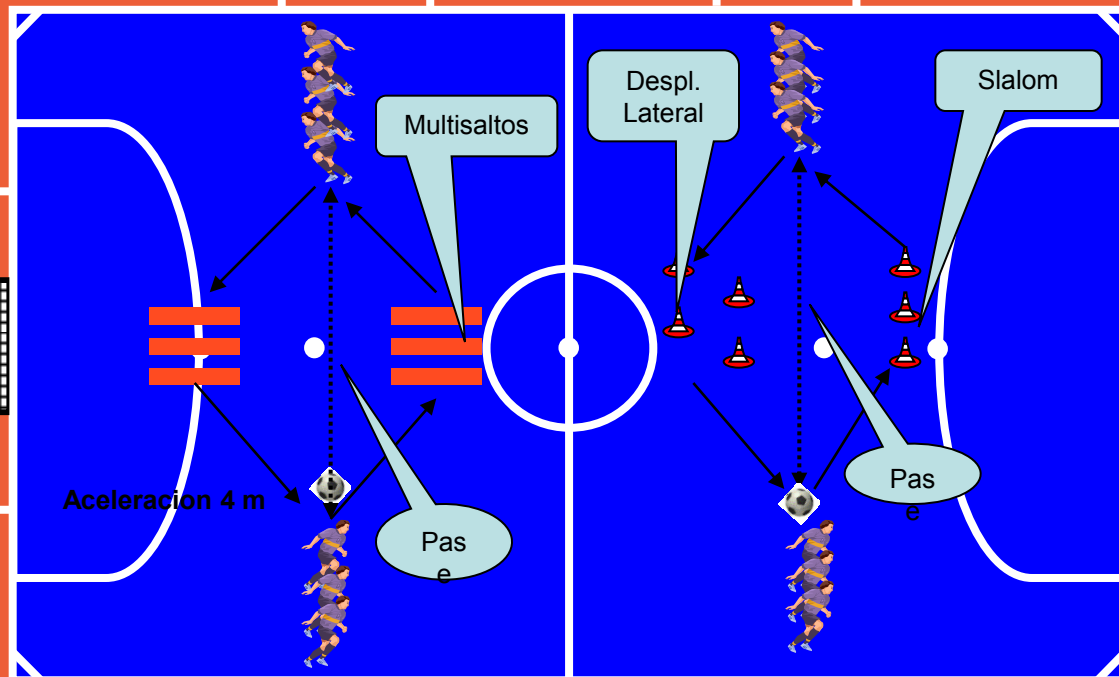
OBJETIVO: Mejora de la Velocidad de Accion/ Reaccion

MATERIAL

Balones: 2 Vallas: 6
Picas:3 Conos: 4

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 25 minutos



ANTONIO BORES

CONTENIDOS:

Mejora de la velocidad especifica 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 Especifica

MATERIAL

Vallas: 6 Step: 4

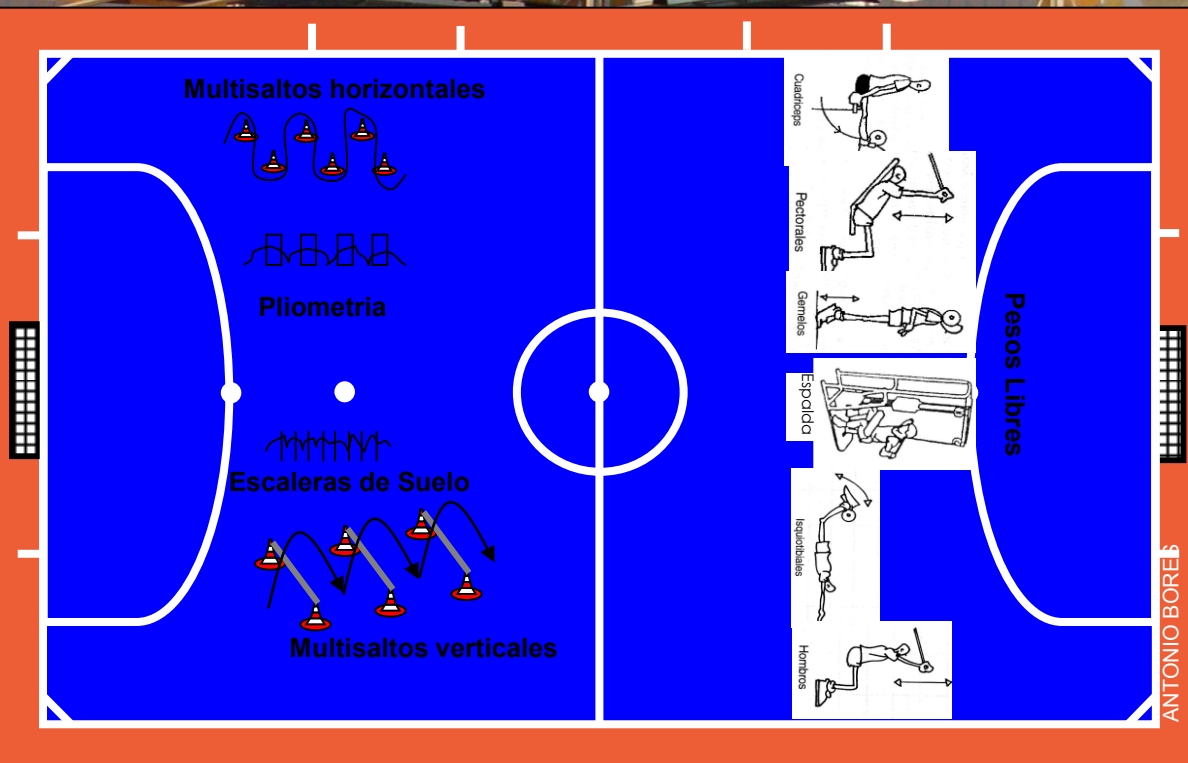
Escaleras: 2 Aros: 8

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 30

CONTENIDOS:

Ejercicios para mejorar la fuerza especifica.



DESCRIPCIÓN:

Se establecera 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:

Porterías: Conos:

JUGADORES: 12

DURACIÓN: 10

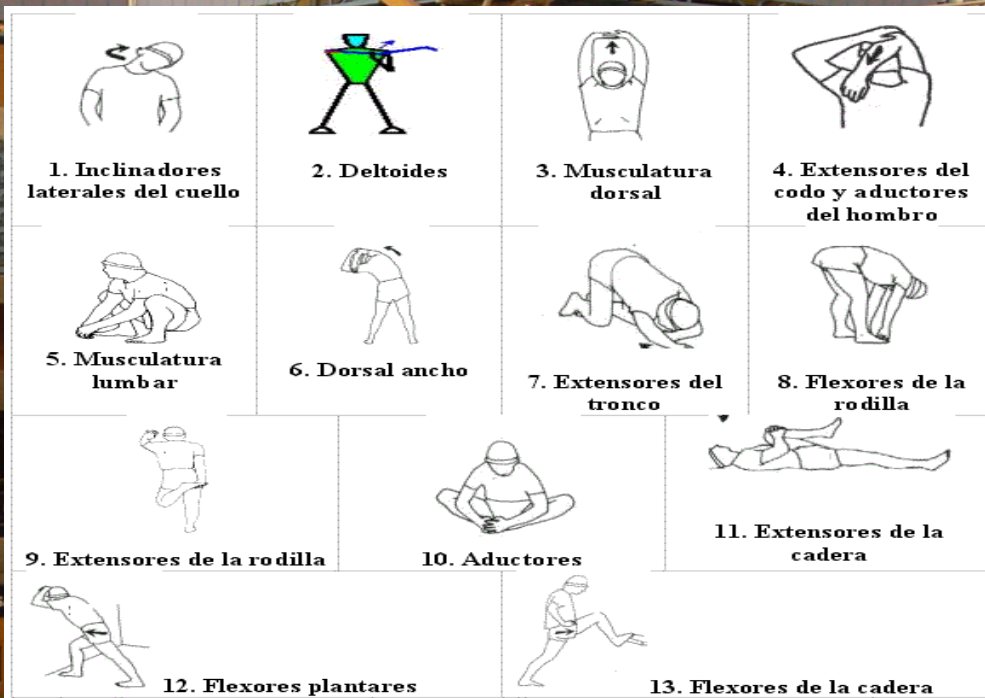
CONTENIDOS:

Ejercicios para mejorar la flexibilidad.

DESCRIPCIÓN:

Se establecera un protocolo de estiramientos a realizar antes y despues de la sesion de estiramientos. En la sesion de antes se realizara un estiramiento por grupo muscular con una duracion de entre 10-12 segundos, ya que, el objetivo es la activacion. Para el protocolo de estiramientos de final de sesion se realizaran dos estiramientos por grupo muscular y su duracion se extendera hasta los 20 segundos.

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





MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN

organização



WWW.HOBBYVIDA.PT