



NUEVAS TENDENCIAS EN LA PREPARACION FISICA ¿POSIBLE EN FUTBOL Y FUTBOL SALA

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

SÁBADO
23 DE JUNHO

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

INVESTIMENTO DE INSCRIÇÃO

35,00€

TRINTA E
CINCO EUROS

96 508546 4

hobbyvida@gmail.com

www.facebook.com/HOBBYVIDA



organização

hobbyvida

Gestão do Desporto
www.hobbyvida.pt



NUEVA TENDENCIA EN LA PREPARACION FISICA ¿POSIBLE EN FUTBOL Y FUTBOL SALA?

Nueva Perspectiva de trabajo en la Preparación Física.

Periodización Táctica y su aplicación en las diferentes edades de formación.

Nuestra línea de trabajo.

Ejemplos prácticos: Tareas y Sesiones



NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

LÍNEA DE TRABAJO TRADICIONAL



MEJORA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA
DE MANERA AISLADA

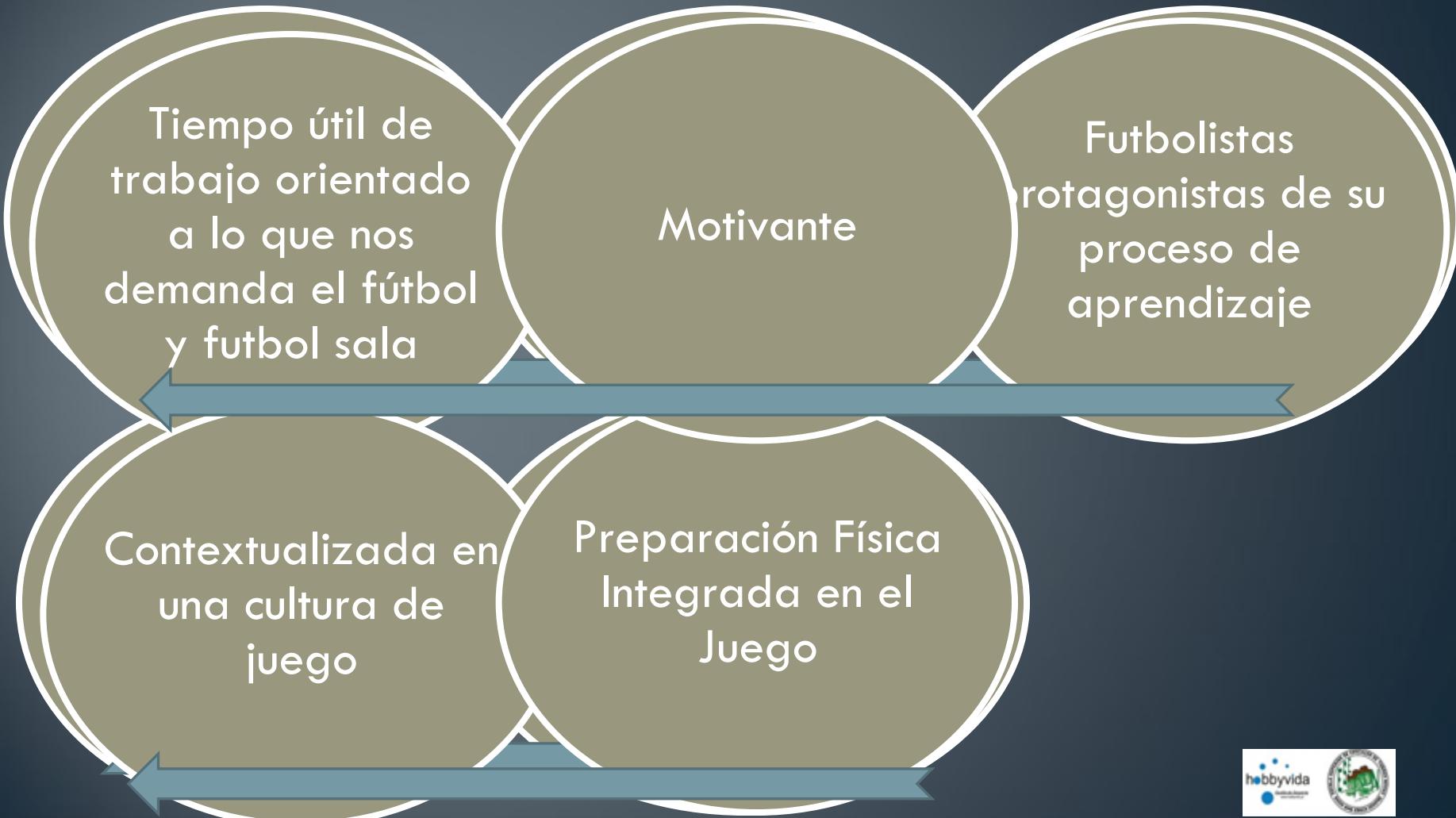
LÍNEA DE TRABAJO ACTUAL



MEJORA DE LA PREPARACIÓN DEL
FUTBOLISTA DE MANERA GLOBAL



NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA



NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

- Análisis del fútbol y fútbol sala:

- Deportes colectivos de cooperación-oposición.
- Esfuerzos variables o intermitentes.
- Con una coordinación específica.
- Cambios constantes en el entorno.
- Limitación de las respuestas motrices por un reglamento.

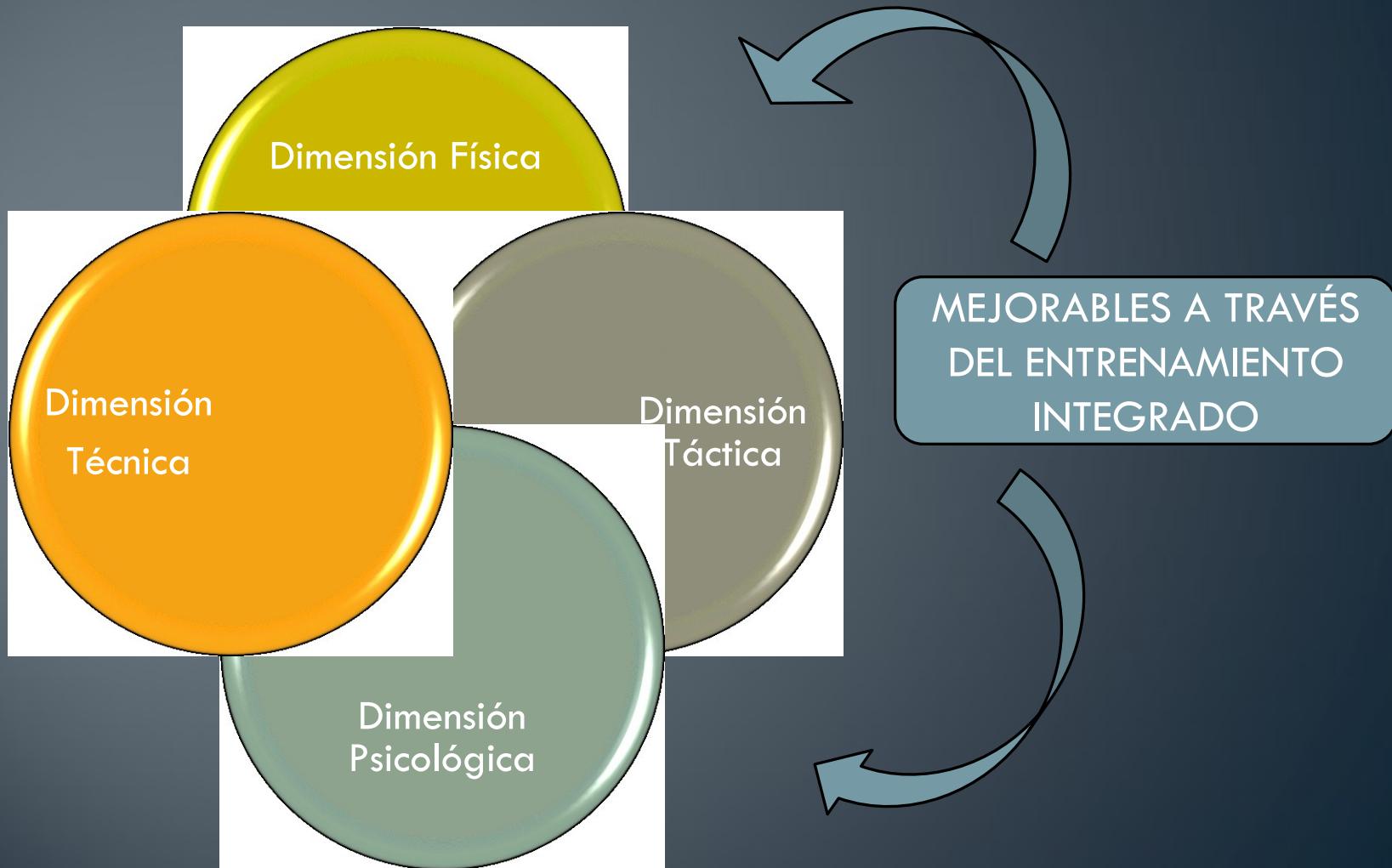


PERCIBIR

TOMAR
DECISIONES

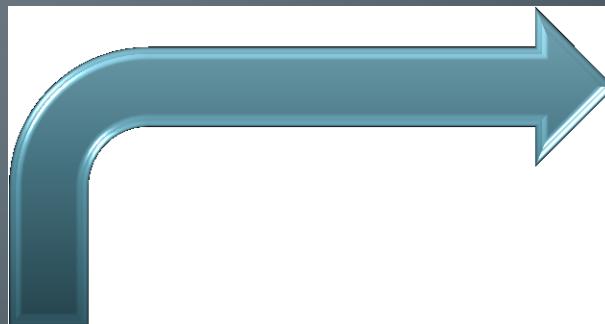
EJECUTAR LA
ACCIÓN

NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA



NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

El objetivo de la preparación física en el fútbol y fútbol sala, será que el deportista esté preparado para desarrollar todos los esfuerzos que le demanda estos deportes con las mayores garantías posibles, sin que exista una pérdida en la calidad técnica y táctica.



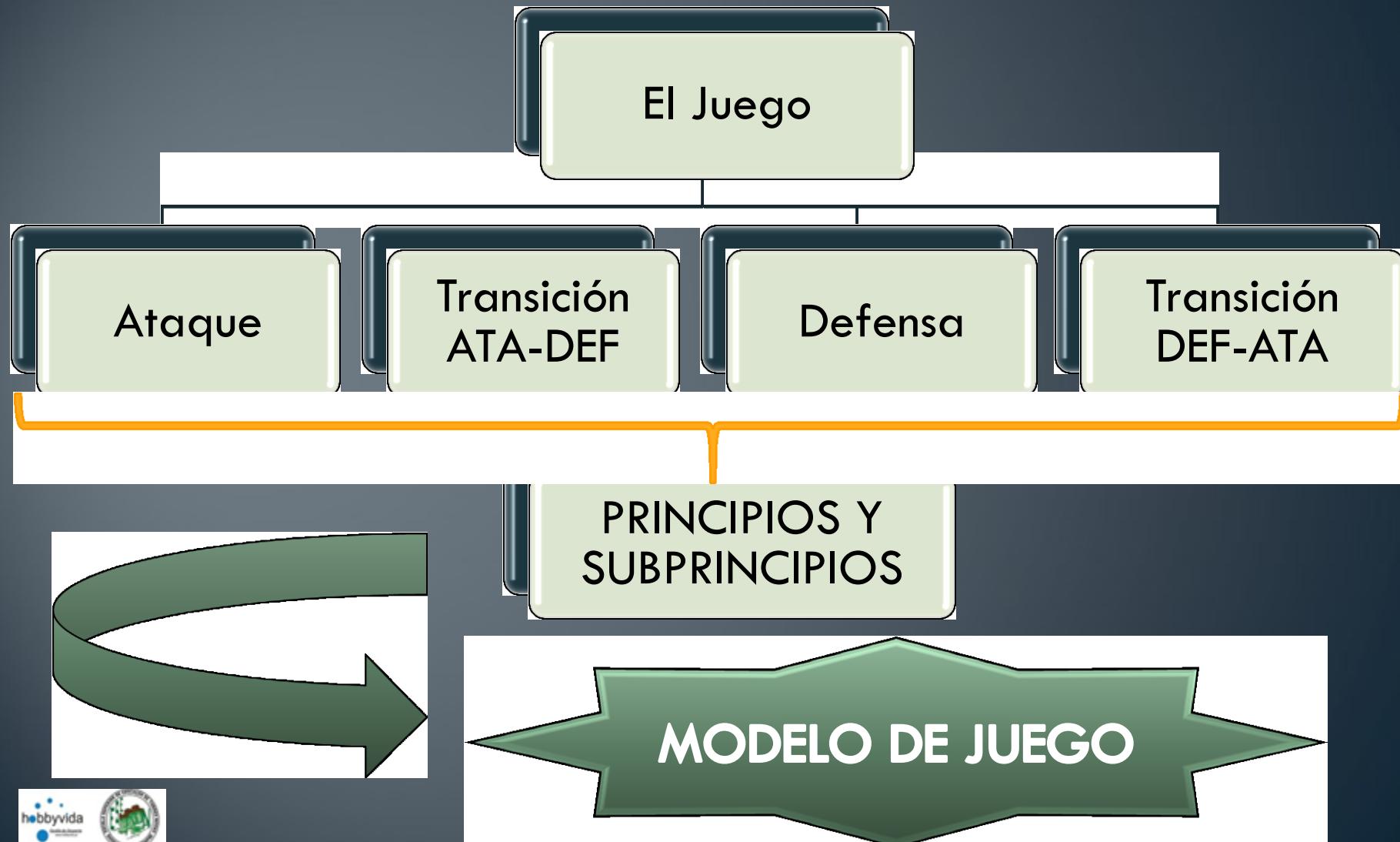
ENTRENAMIENTO DE LAS EXIGENCIAS QUE DEMANDA EL FÚTBOL y FÚTBOL SALA

NUEVA PERSPECTIVA DE TRABAJO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

El futbolista debe entender el deporte y su derroche físico debe estar justificado por un proceso previo de percepción, interpretación y toma de decisiones.



PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA



PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA



PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

MODELO DE JUEGO



Ejercicios tácticos orientados al modelo donde existen, continuamente, toma de decisiones que se manifiestan por habilidades técnicas, las cuales solicitan esfuerzos físicos y que son soportadas y potenciadas por una dimensión psicológica.

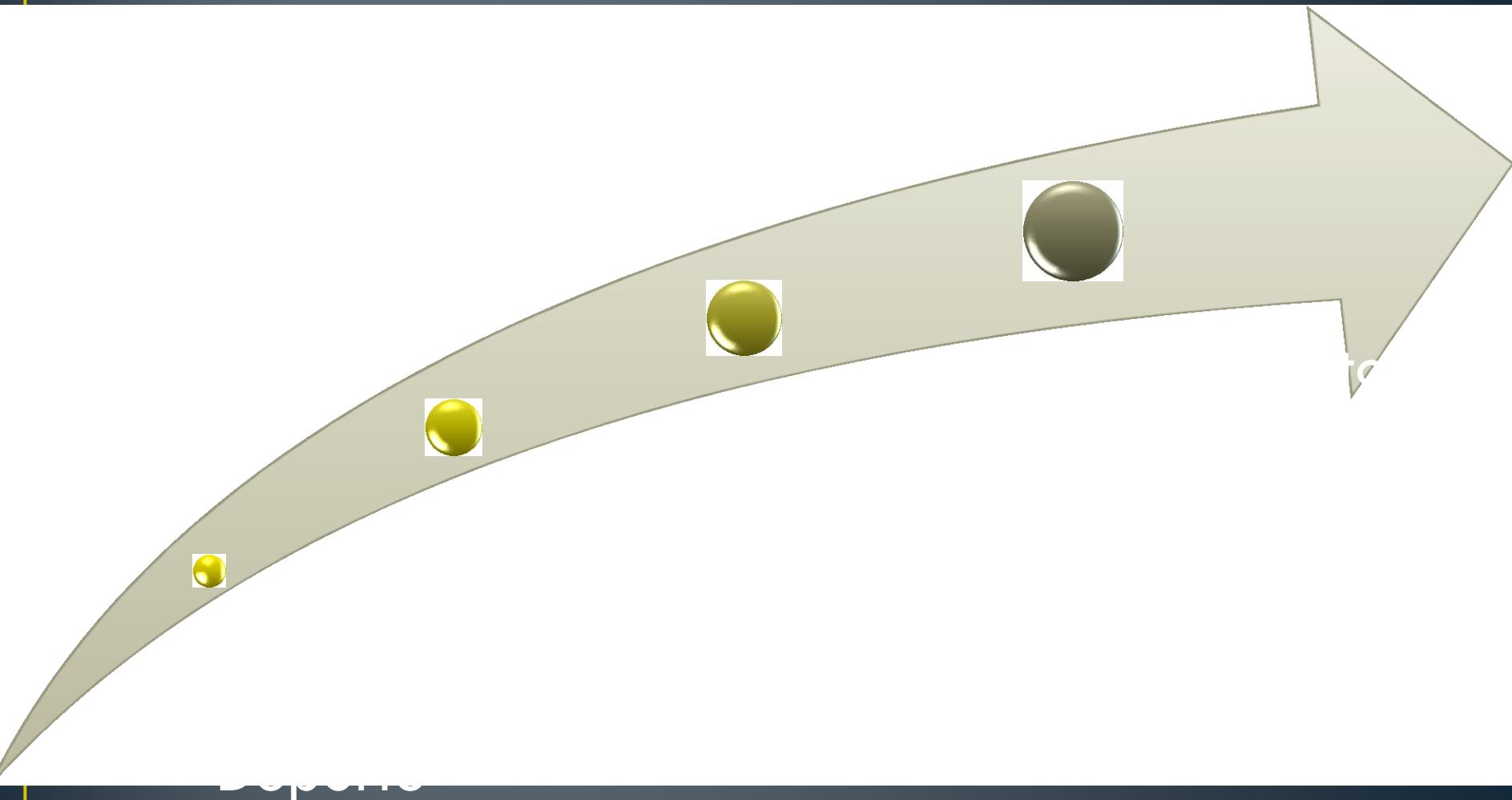
Supradimensión
TÁCTICA

Dim.
Técnica

Dim.
Física

Dimensión
Psicológica

PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA



deportes

PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

ENTRENAMIENTOS



SIMULACIÓN DE
SITUACIONES REALES

CON UNA
TRANSFERENCIA
DIRECTA AL JUEGO

RESPETANDO LOS PRINCIPIOS
DEL MODELO

CON UNA INTEGRACIÓN DE
TODAS LAS DIMENSIONES

El apartado físico y técnico deben tener una orientación táctica respetando LA
ESENCIA DEL JUEGO

PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y SU APLICACIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

No debemos perder tiempo de entrenamiento en el trabajo aislado

LOS FÚTBOLISTAS PROYECTAN LO QUE SE LES INCLUCA

así de ser
Modelo de Juego. Las tareas no deben estar descontextualizados y debe orientarse para conseguir unos objetivos deseados.

Debemos conseguir que los jugadores de un equipo piensen de la misma manera ante una situación dada, ya que son capaces de percibir el entorno y tomar una decisión buscando un objetivo concreto, de acuerdo con una educación y una cultura de juego establecida.

NUESTRO MODELO DE TRABAJO EN LA SELECCIÓN NACIONAL



NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO

Equipos donde los jugadores combinen la agresividad en la presión defensiva por recuperar la posesión del balón cuanto antes y que tengan al pase, y las relaciones que este provoca en el juego de ataque, como las principales armas ofensivas para llegar a la portería contraria

Buscamos jugadores inteligentes capaces de tomar decisiones acertadas en busca del objetivo marcado, a través de una percepción y una interpretación del juego correcta

NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO

ATAQUE ORGANIZADO	TRANSICIÓN ATA-DEF	DEFENSA ORGANIZADA	TRANSICIÓN DEF-ATA
<ul style="list-style-type: none">•Amplitud•Profundidad•Cambios de orientación•Pasar líneas de presión (juego interior)•Alternancia en el juego corto-largo, dentro-fuera•Respeto del juego posicional•Generación y resolución de situaciones en superioridad numérica•Mantenimiento de la posesión•Principios para las finalizaciones•Equilibrio defensivo en ataque	<ul style="list-style-type: none">•Cambio de chip (de mentalidad ataque-defensa).•Presión inmediata después de la pérdida•Repliegue hacia zonas prefijadas	<ul style="list-style-type: none">•Reducciones horizontales•Reducciones verticales•Presión desde campo contrario•Mantenimiento de distancias verticales y horizontales•Defensa del espacio entre líneas•Coberturas•Defensa del área•Dominio de la segunda jugada•Preparación para el posible ataque o contraataque	<ul style="list-style-type: none">•Realización de contraataque•Sacar el balón de la zona de robo. Búsqueda constante del lado contrario

NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO

- Todos los recursos humanos deben creer y sumar en este proyecto.
- Los preparadores físicos, auxiliares, entrenadores de porteros, etc. deben orientar su sistema de entrenamiento hacia la potenciación del modelo.
- Se organizan charlas y reuniones para perfeccionar y profundizar en el modelo.
- Los jugadores marcan la diferencia si son capaces de orientar y dirigir sus esfuerzos de forma colectiva hacia algo que conocen y en lo que confían.



NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO

Categorización de ejercicios

lizar para trabajar desde el primer día con intensidades próximas a las de la realidad, con un trabajo específico controlado desde el primer momento y progresivo en dificultad táctica a medida que nos acercamos al período competitivo.

- Ejercicios de estrategia (E):
- Ejercicios profilácticos alternativos (PA):

NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO

5.FASE DE CONTROL PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO

- Evaluación del proceso de entrenamiento (Video).
- Anotación de todas aquellas observaciones que sean necesarias para mejorar y potenciar nuestro sistema.
- Retroalimentación constante.
- Intercambio de impresiones.
- Formación continua de los recursos humanos a través de reuniones, charlas o cursos.

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES

Ejemplos de los principios específicos relacionados con el modelo de juego

Organización Ofensiva

- Posesión y Circulación del balón

Transición Ataque-Defensa

- Presión al poseedor del balón y espacio próximo

Organización Defensiva

- Reducción de las distancias verticales y horizontales

Transición Defensa-Ataque

- Sacar el balón de la zona de presión

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES

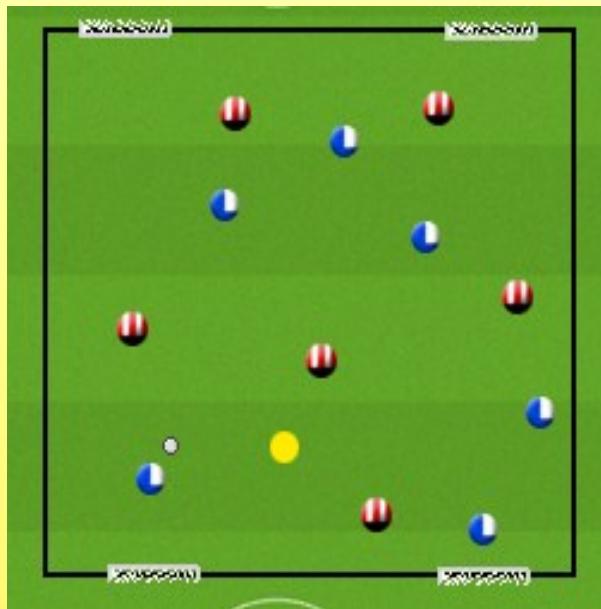


ORGANIZACIÓN OFENSIVA

PRINCIPIO: POSESIÓN Y CIRCULACIÓN DEL BALÓN

Desorganizar y desequilibrar la estructura defensiva del adversario con la finalidad de aprovechar esa desorganización para marcar gol.

Ejercicio de $6 \times 6 + 1$ comodín ofensivo en un espacio reducido de 45x35 metros con 4 porterías. Máximo dos toques por jugador y no se puede anotar seguidamente en la misma portería. El objetivo consiste en hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías. Variantes: Es necesario que todos los jugadores toquen el balón antes de hacer gol en las porterías; podemos hacer el juego atacando a dos porterías cada equipo y con un sistema posicional de juego establecido (4-2, 3-3, etc.)



Observaciones: Comunicación defensiva, mantener las distancias del equipo defensor, velocidad en la circulación del juego buscando la portería menos protegida, incidir en la orientación correcta del jugador buscando la progresión en el juego, basculaciones rápidas para defender el lado fuerte y exigencia en los cambios de orientación del juego.

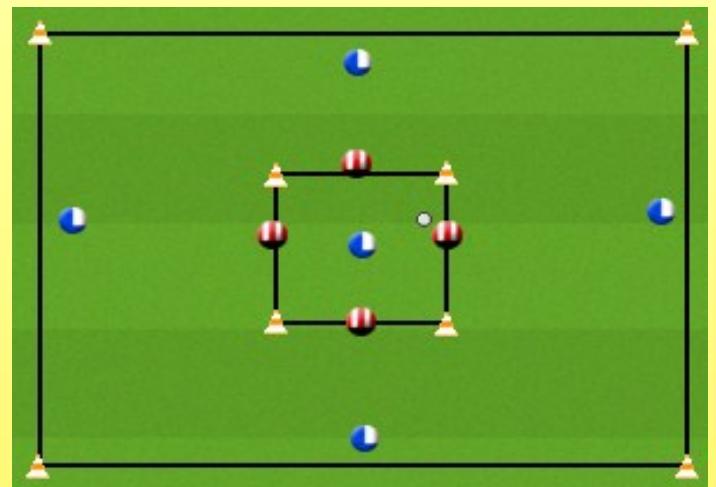
EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES

ORGANIZACIÓN ATAQUE-DEFENSA

PRINCIPIO: PRESIÓN AL PORTADOR DEL BALÓN Y ESPACIO PRÓXIMO

Aprovechar la desorganización “ofensiva” del adversario para ganar la posesión del balón o para organizarnos defensivamente.

Ejercicio de transición ataque-defensa partiendo de un rondo 4x1 en un espacio reducido. Jugamos 4x1 a un toque en el momento en el que el jugador defensor recupera el balón, juega con los 4 compañeros de fuera para hacer una conservación de balón en superioridad 5x4, en un espacio más amplio. Cuando el defensor recupera el balón en el rondo, los jugadores no pueden defenderle a él y la mentalidad tiene que ir orientada a ejercer una presión a los jugadores de fuera. El jugador que en el 5x4 pierda el balón, pasa a ser defensor en el rondo de 4x1.



Observaciones: Dar buenas líneas de pase, movilidad de los jugadores sin balón, rápido el cambio de mentalidad, amplitud del espacio, presión agresiva al poseedor del balón y reducción de las líneas de pase en defensa.

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



ORGANIZACIÓN DEFENSIVA

PRINCIPIO: REDUCCIÓN DE LAS DISTANCIAS VERTICALES Y HORIZONTALES

Mantenimiento de un bloque defensivo compacto difícilmente franqueable por el ataque rival, dirigiendo la presión organizada y estructurada hacia el equipo adversario con el objetivo de evitar que la progresión de su juego ofensivo.

Partido condicionado de 9x9 quitando las áreas del terreno de juego. Jugamos con una estructura posicional de 1-3-4-1 cada equipo. El objetivo es meter gol en la portería y para ello es necesario pasar primero el balón entre los conos. Si el equipo atacante consigue pasar el balón entre estas parejas de conos, entonces podrá atacar la portería y conseguir un gol. El equipo defensor debe evitar que el equipo rival pase entre los conos a través de la reducción de espacios, basculaciones, repliegues, agresividad en la presión y la reducción de las distancias entre compañeros.



Observaciones: Circulación rápida de balón en el ataque, juego de dentro a fuera con apoyos constantes de cara y buena orientación en el cuerpo. Prestar especial atención en las distancias verticales y horizontales del equipo defensor, las basculaciones, los repliegues y la agresividad defensiva con la orientación de la presión hacia la zona más adecuada.

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



ORGANIZACIÓN DEFENSA-ATAQUE

PRINCIPIO: SACAR EL BALÓN DE LA ZONA DE PRESIÓN

Sacar el balón de la zona de presión aprovechando la desorganización defensiva del equipo adversario para dar profundidad con seguridad o para iniciar nuestra organización ofensiva.

Ejercicio de transición defensa-ataque en el campo entero quitando las áreas. 18 jugadores más dos porteros. Jugamos en una portería 4×4 más el portero y en la otra igual. Además habrá dos comodines en el centro del campo que jugarán con el equipo ofensivo para conectar con los atacantes una vez que se ha recuperado la posesión y dar apoyos constantes por detrás de la línea de balón en el ataque de 4×4 convirtiéndose en un 6×4 . El equipo ofensivo debe hacer gol en superioridad y si pierde la posesión de balón, hacer una presión agresiva al equipo rival evitando que estos conecten con los medios centros. Si estos logran hacer una buena transición defensa-ataque, se lleva el balón a sus jugadores atacantes para intentar hacer gol en la portería contraria.



Observaciones: Buena orientación corporal de los defensas para salir o replegar en función de la interpretación, velocidad en el cambio de mentalidad tanto del equipo defensor como del equipo atacante, coberturas para contrarrestar el pase largo, buenas líneas de apoyo por parte de los mediocentros y control de las distancias horizontales del bloque defensivo.

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



25'

Objetivos: Estrategia en ½ cancha, Juego real (2 toques)

Material: 2 Porterías, Balones, petos

Nº Jugadores: 11+ 2 Porteros + 1 Portero Específico

19,0
0
19,25

EJERCICIO 1

Descripción:

Estrategia ofensiva. Corners-Bandas-Faltas.

Juego Real 5x5 (2 toques) en cancha de 20x20 metros. Cada vez que el balón sale fuera el juego se reanudará con saque de córner-banda-falta a favor del equipo que está en posesión del balón.

Definimos Roles Ofensivos y Defensivos en la Estrategia.

Sacadores: Álvaro, Kike, Ortiz, Lin.

Defensa de Córners en zona, Defensa de Bandas en individual.

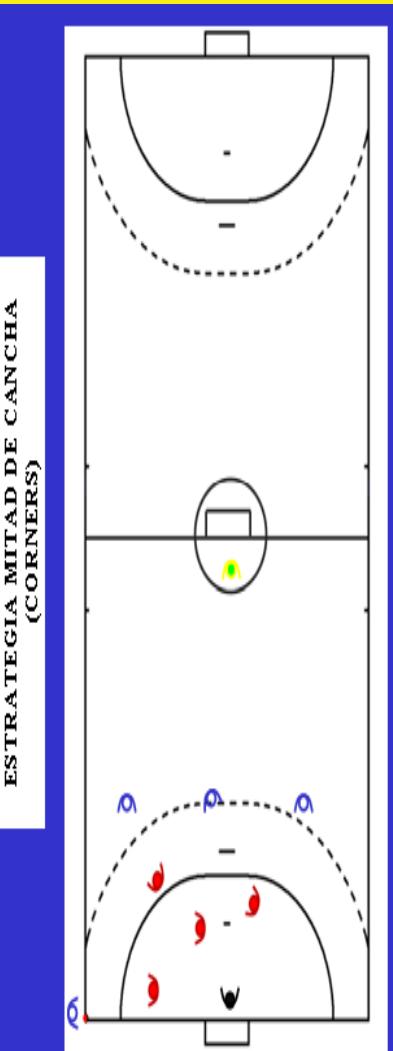
Córners: 1, Inverso, Bloqueo-Volea, Arrastre (Variante), Devolución.

Bandas: 1, 2, Doble bloqueo, 3 (continuación), Directa.

Faltas: Corta-Larga, Directa, Parada y Bloqueo Barrera Variante.

Defensa Córners en Zona, Defensa de Bandas en Individual y Defensa de Faltas simulando defensa Eslovaquia con portero adelantado en barrera.

Observaciones: Corrección posicionamiento y movimientos, timing de la jugada buena colocación en base a las piernas dominantes , leer las diferentes opciones de finalización y buena toma de decisiones.



EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



10'

Objetivos: Defensa presionante con cambios 3x3 en 28x20m

19,30
19,40

Material: 2 Porterías, Balones, petos

Nº Jugadores: 11 + 3 Porteros

EJERCICIO 2

Descripción:

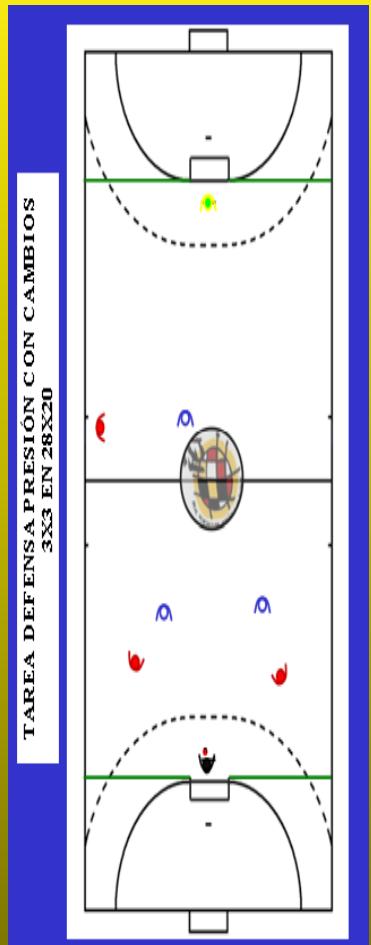
Trabajo en cancha de 28x20 m.

3+Px3+P. Presión al balón, cambio de oponente, cobertura del ala contraria, orientación defensiva en la presión al balón (centro), dominio espacial en la presión al balón y ajuste en la aparición de 1ª línea del lado contrario.

Mayor intensidad en la presión al balón. Colocación rápida, **INICIAMOS DEFENSA DESDE MEDIA CANCHA Y VAMOS SUBIENDO LA PRESIÓN CON BALÓN APRETADO.**

En el lado derecho de la presión orientar un poco cerrando banda para evitar pase al pívot.

Observaciones: Ampliamos el espacio, dando continuidad a la tarea al balón. Mayores espacios, mayor exigencia en la presión al balón, reajustes, repliegue lado contrario. Evitar progresión rápida del juego del rival.



EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



15'	Objetivos: Juego Real 5x5 en 28x20	
	Material: 2 Porterías, Balones, petos	Nº Jugadores: 11 + 2 Porteros + 1 Portero específico
19,45 20,00	Descripción: Juego real en cancha de 28x20. Defensa en media cancha cerrando centro y subiendo a presionar cuando se pueda. Cerrar pase directo a pívot en banda derecha defensiva. Seguir las paralelas en el corte por dentro en la defensa posicional. Ataque 4-0 con amplitud, no invadimos espacio entrelíneas, tratando de abrir a la defensa. Pararse, abrir la cancha y encarar en banda. Frenamos antes de cortar o cortamos hacia banda para volver por ella. Transformamos a 3-1. Ataque 3-1 con falso pívot y puerta atrás.	
EJERCICIO 3	Observaciones: Pautas defensa en media cancha, cambios en los cortes por detrás, se siguen cortes por dentro. Ataque posicional sistema 4-0 con movilidad y amplitud. Atención a las Transiciones.	
		JUEGO REAL EN 28x20 ATAQUE-DEFENSA MEDIA CANCHA

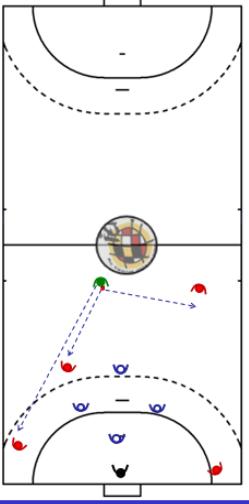
EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



20'	Objetivos: Juego Real 5x5 en 40x20m	
	Material: 2 Porterías, Balones, petos	Nº Jugadores: 11 + 3 Porteros
20,00 20,20	Descripción: Juego Real en 40 x 20 con ataque con sistema 4-0. Sin invadir espacio entrelíneas, evitando que la defensa se cierre, tratamos de jugar con amplitud y frenando antes de cortar. Alternamos defensa en media cancha con defensa de presión con cambios, iniciando la misma posicionados desde media cancha. Estrategia ofensiva, realizamos correctamente la dinámica del saque, marcando, colocando y con un buen timing de movimientos. Roles específicos en función de las piernas dominantes.	
EJERCICIO 4	Observaciones: Adaptamos tácticamente el juego real a las características que nos vamos a encontrar ante Eslovaquia.	

EJEMPLOS PRÁCTICOS: TAREAS Y SESIONES



5'	<p>Objetivos: Ataque 5x4 en una portería</p> <p>Material: 1 Portería, Balones, petos</p> <p>Nº Jugadores: 11 + 3 Porteros</p>	
20,20 20,25	<p>Descripción: Realizamos trabajo de Ataque 5x4 en una portería. Sobrecarga ala derecha con pivot-ala zurdo. Ala izquierdo abierto con posicionamiento y orientación corporal adecuados para la finalización, pase en diagonal y circulación a esquina. Portero-jugador escorándose hacia la derecha, velocidad de circulación adecuada tras sobrecarga para evitar basculación defensiva y repliegue cuando balón llegue al fondo.</p>	 <p>ATAQUE 5X4 EN 1 PORTERÍA</p>
EJERCICIO 5	<p>Observaciones: atención a la aparición desde esquina izquierda de Fernandao y profundidad por banda del Ala izquierda.</p>	
5'	<p>Objetivos: Defensa 4x5 en 1 portería</p> <p>Material: 1 Porterías, Balones, petos</p> <p>Nº Jugadores: 11 + 3 Porteros</p>	
20,25 20,30	<p>Descripción: Realizamos trabajo de Ataque-Defensa 5x4 en 1 portería. Ante ataque con sistema 3-2 defensa en Rombo, ante Ataque con sobrecarga defensa 2-2. Establecemos roles defensivos y posicionamientos específicos en la Defensa 4x5.</p>	 <p>DEFENSA 4X5 EN 1 PORTERÍA</p>
EJERCICIO 6	<p>Observaciones: Atención a las diversas situaciones del ataque para realizar transformaciones en el posicionamiento defensivo. Del 1-1-2-1 al 1-2-2.</p>	

AGRADECIMIENTOS

- **MARCOS CHENA SINOVAS** (PREPARADOR FISICO ALCALA DE HENARES SEGUNDA DIVISION B Y COORDINADOR DE LA PREPARACION FISICA DE LAS CATEGORIAS INFERIORES).
- **LUIS DIAZ LLORENTE** (ENTRENADOR NIVEL III, COORDINADOR DEL AREA DE METODOLOGIA DE LAS CATEGORIAS INFERIORES DE LA R.S.D ALCALA).

MUCHAS GRACIAS POR TU
ATENCION

ANTONIO BORES CEREZAL

Preparador Físico Selección Nacional de Fútbol Sala.

organização

