



Vine a les

CÀPSULES FORMATIVES DE PRIMAVERA

La Universitat de la Salut i de l'Esport

JORDI ABELLA REDONDO

CREACIÓ DE TAREAS Y
SESIONES EN FÚTBOL

Organización de la carga de entrenamiento semanal en equipos de fútbol amateur

Ponente: Sr. Jordi Abella Redondo

Preparador físico y entrenador Nivel II de fútbol. Profesor en EUSES TE



GRATUITO

Martes 20/03/2018 19 a 21h

**COMPARTIMOS
CONOCIMIENTO**

Inscripciones en euses.cat

<https://jordiabellaredondo.weebly.com/presentaciones-jar.html>

CREACIÓ DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- ▶ Introducció.
- ▶ Contextualització.
- ▶ Planificació de la setmana de treball.
- ▶ Les sessions.
- ▶ Les tasques.
- ▶ Conclusió.

CREACIÓ DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ INTRODUCCIÓ.

NIVEL / CATEGORIA



JUGADORES



CT / STAFF



INSTAL·LACIONES



BALONES



PETOS



PORTERIAS



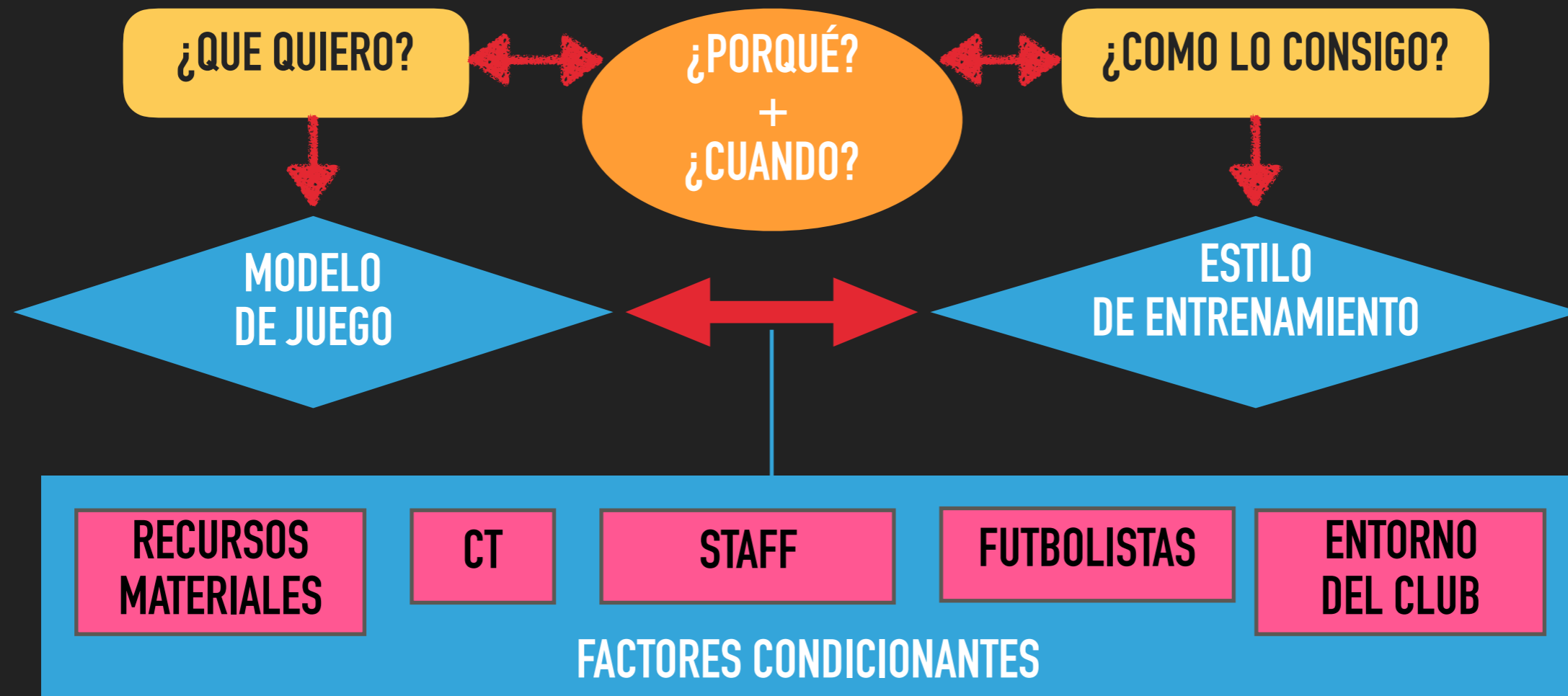
MATERIAL



CONOS




CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

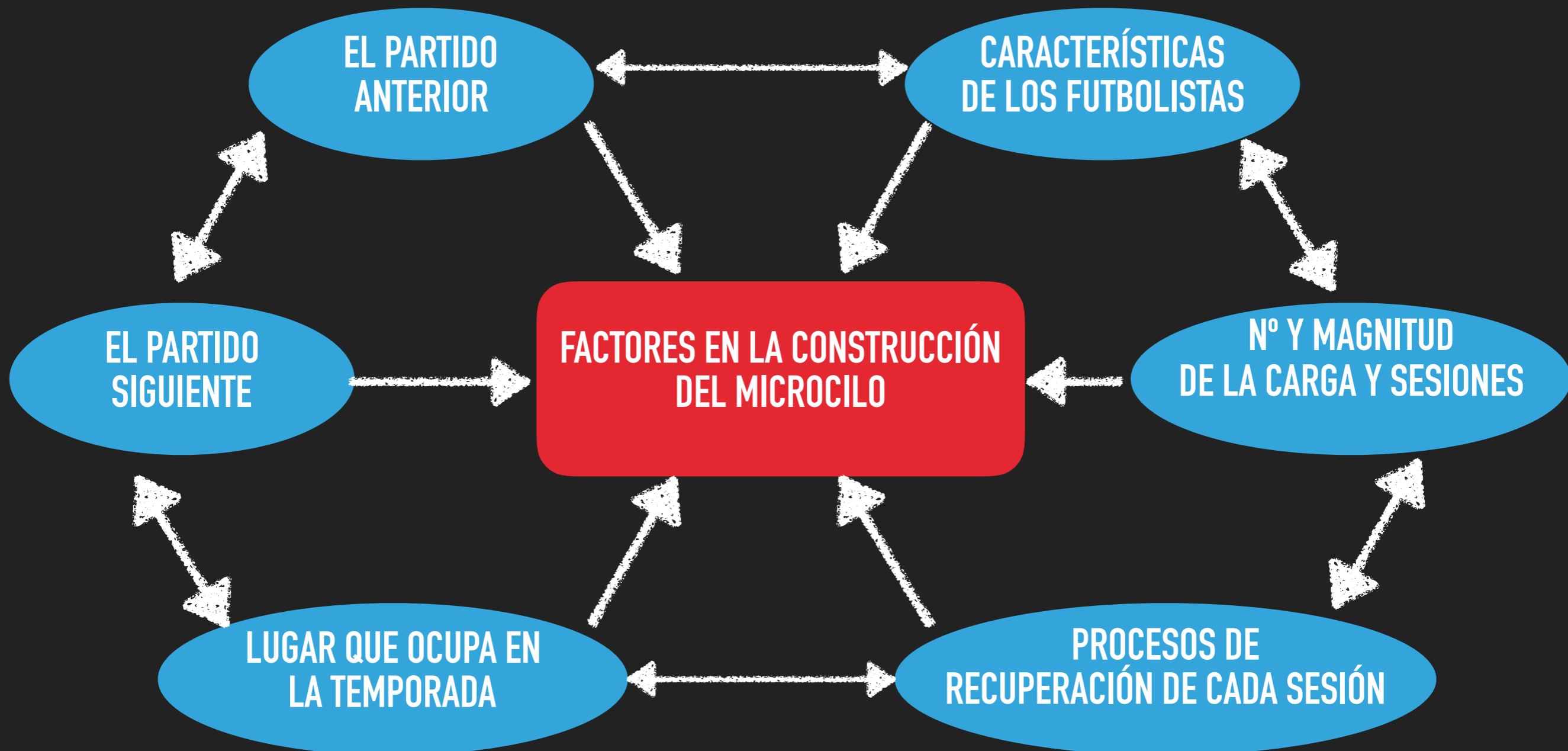


Adaptado de Mallo (2013)

- Lo que se pretende lograr como objetivo es: GANAR!
- Desarrollar el MdJ; Principios del MdJ; Identificar conductas.
- Mtd; Aprendizaje por Descubrimiento Guiado (entrenador - alineador).
- Dirección de grupos; Aprender a través del entrenamiento; Empatía.
- Crear el CT + STAFF (filosofía); cualificados y pro-activos; Comunicación;
- Resolución de conflictos; estrategias de comunicación;


 ¿ME
 INTERESA
 ENTRENAR EL
 EQUIPO?

▶ CONTEXTUALIZACIÓN.



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- Características de los Jugadores.

Edad y tiempo que llevan entrenando. Como afecten las cargas será diferente en función de las características/nivel de cada uno de ellos.

- Partido anterior.

Observar (analizar) como ha afectado tanto a nivel físico como a nivel psicológico el partido realizado.

- Partido siguiente.

Analizar deficiencias / virtudes del adversario para atacar / contrarrestar y así programar el entrenamiento.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- Lugar que ocupa el microciclo dentro de la temporada.

En función del periodo que se encuentra el equipo (pretemporada, periodo competitivo o transitorio) seguiremos una estructura y dinámica de cargas.

- Número y magnitud de la carga de sesiones.

Es donde podemos incidir más directamente. Aumentaremos la especificidad a medida que se acerca la competición y, por tanto, la intensidad (entendida como especificidad en los DE).

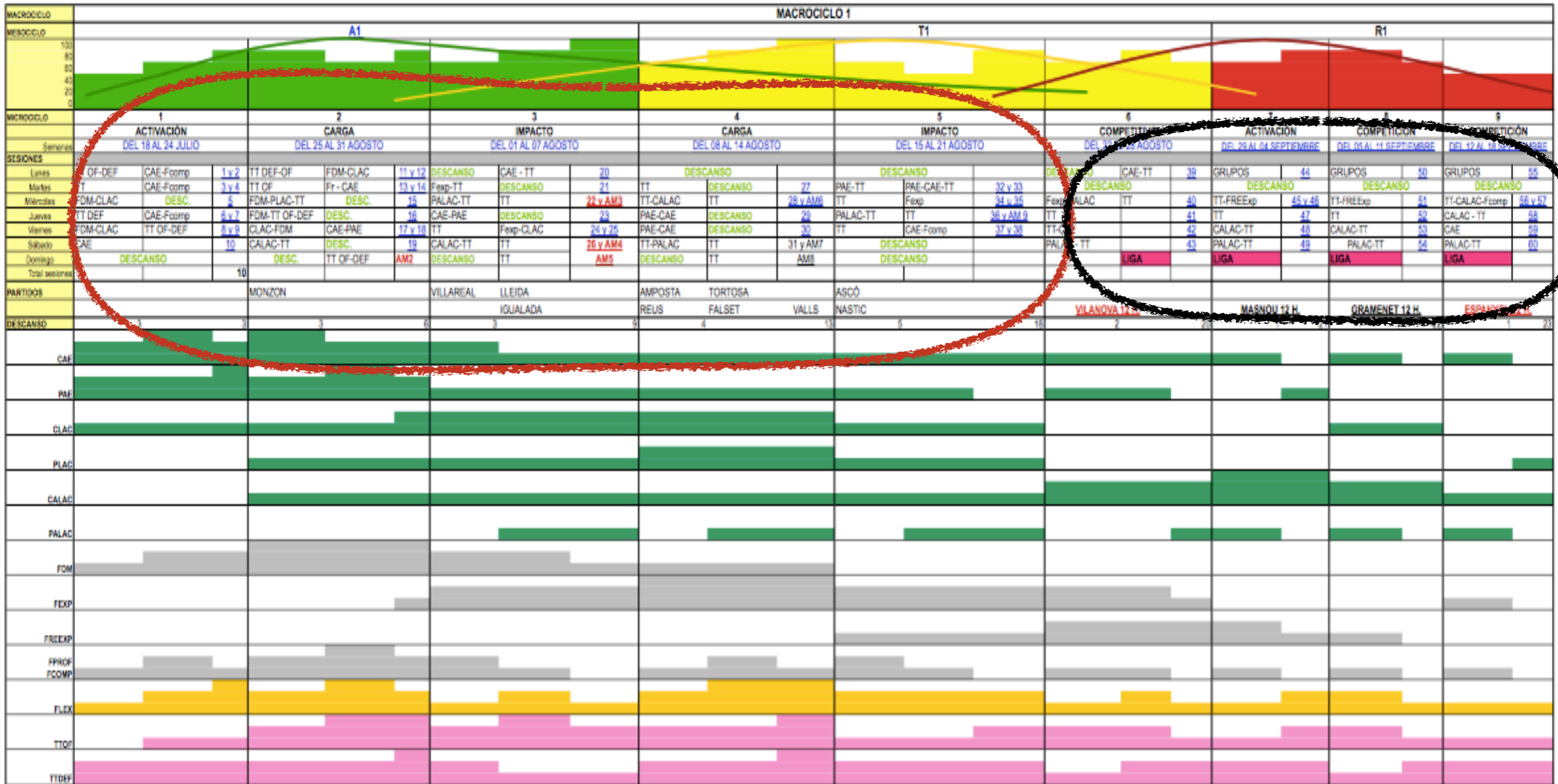
El día de partido los jugadores deben estar recuperados (sobre compensación) así que ha medida que avanza la semana disminuir el volumen y elevar la intensidad.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



C.F. POBLA DE MAFUMET 2011 / 2012

JORDI ABELLA REDONDO



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



HORA/DIA	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	SABADO	1	DOMINGO	2
M: 10h.	DESCANSO		DESCANSO		SESION		SESION		SESION		SESION		NAS-RAYO M.	12h
	SESION		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	

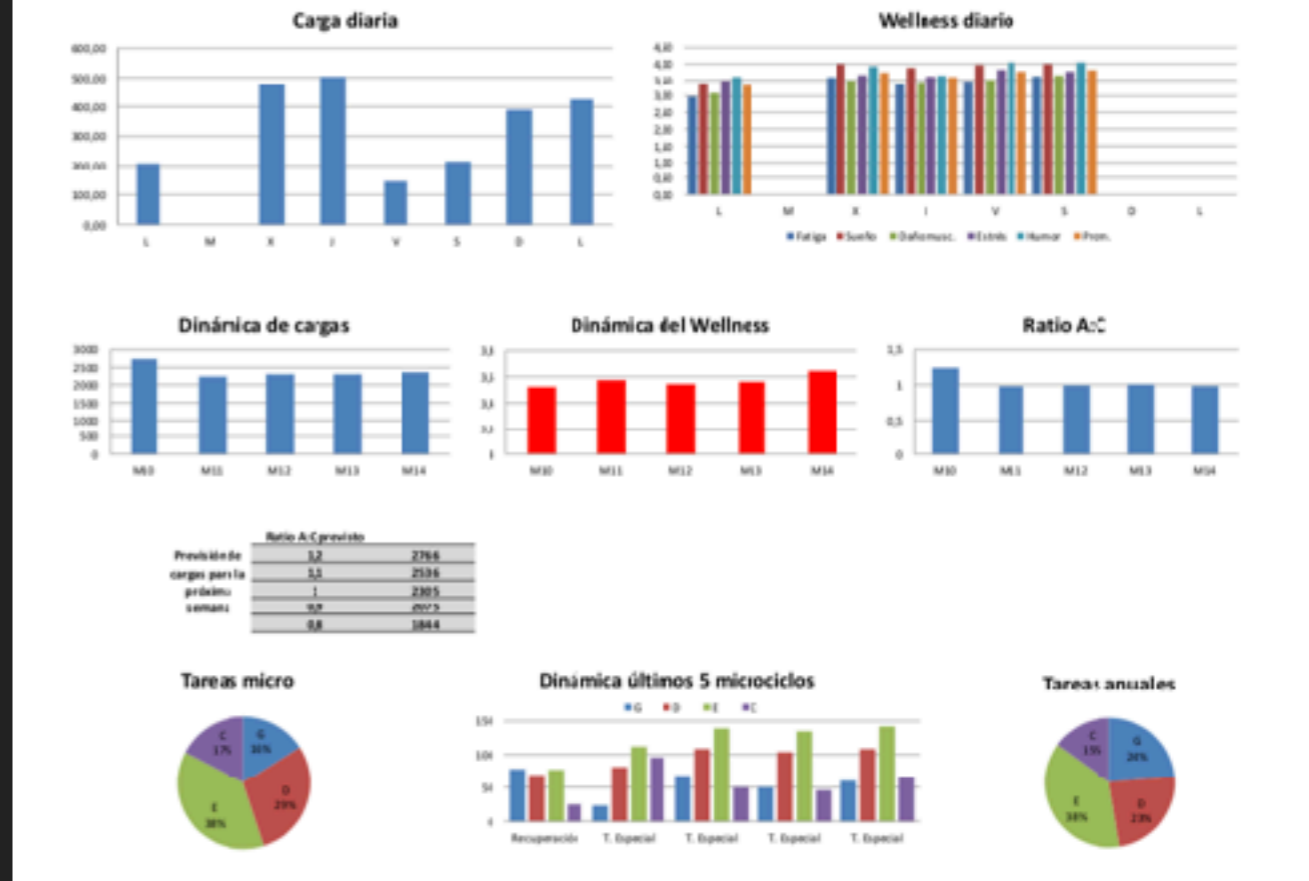
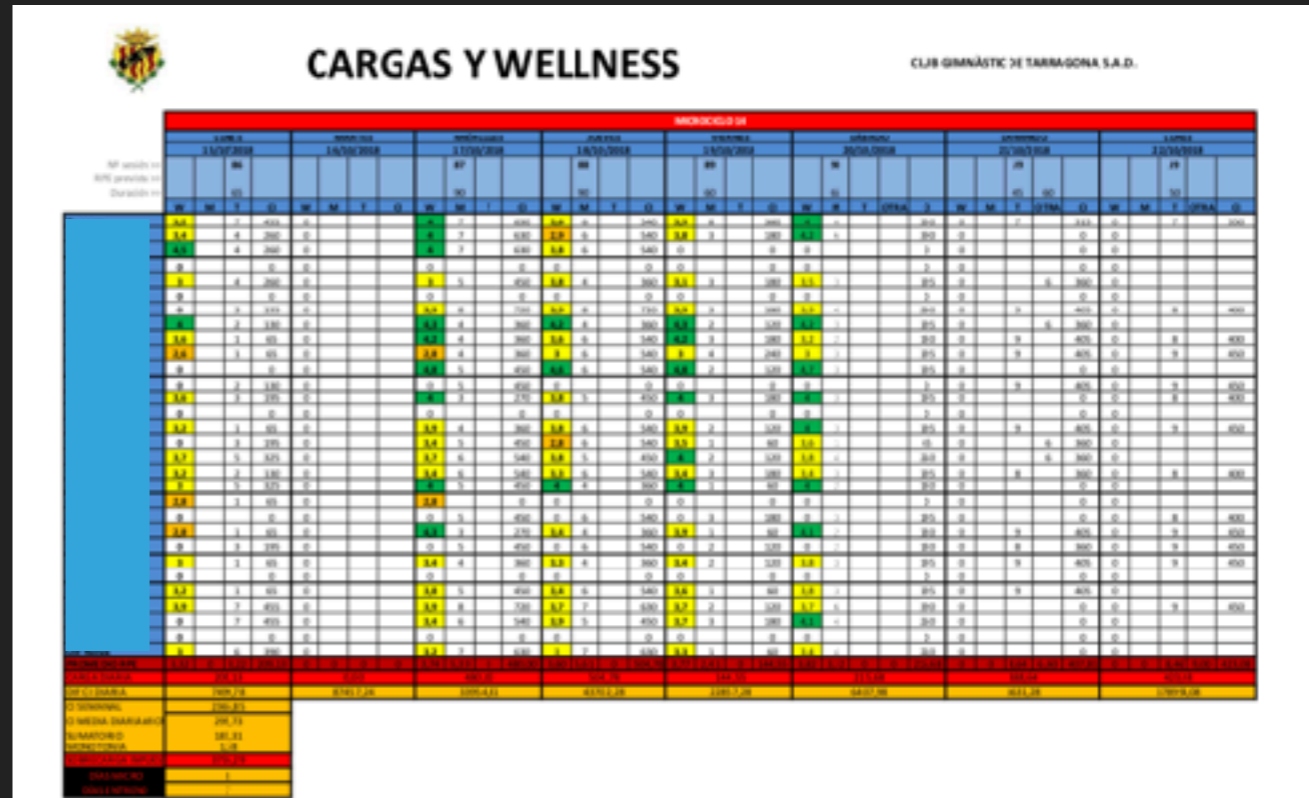
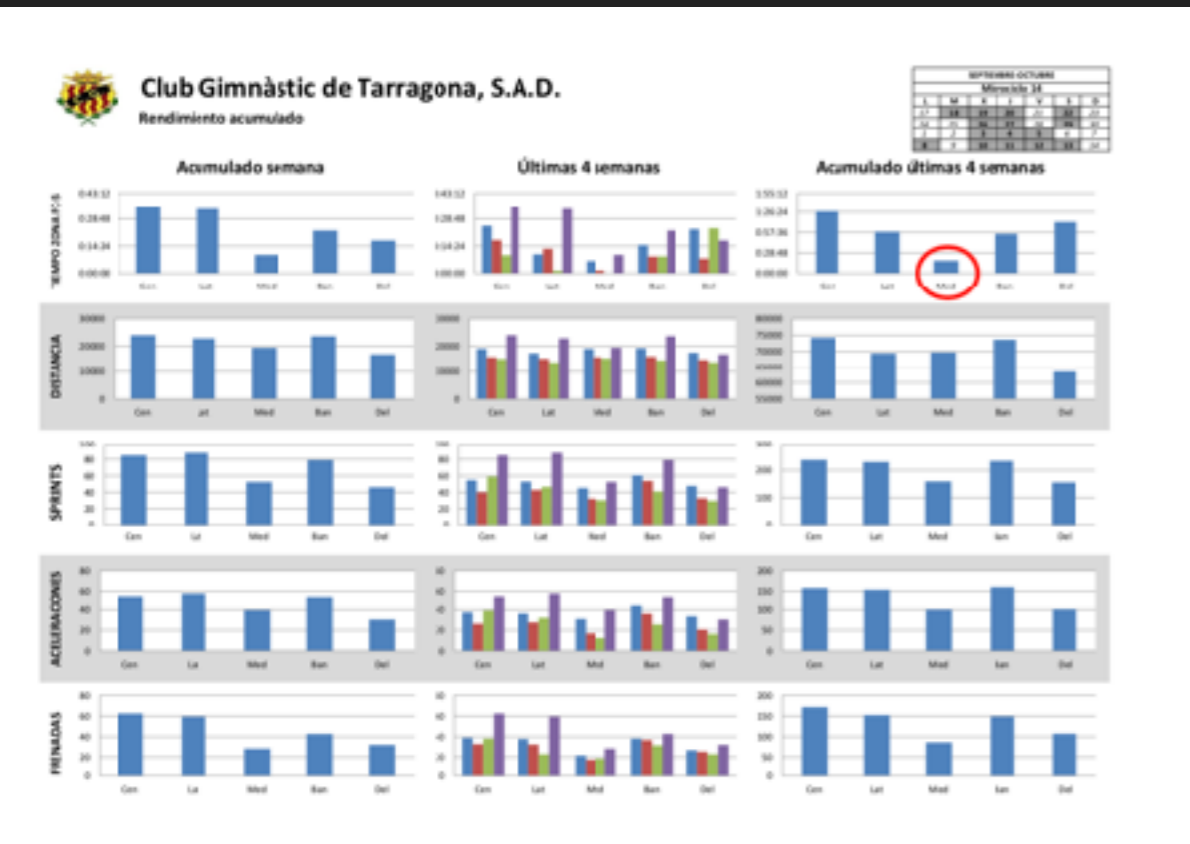
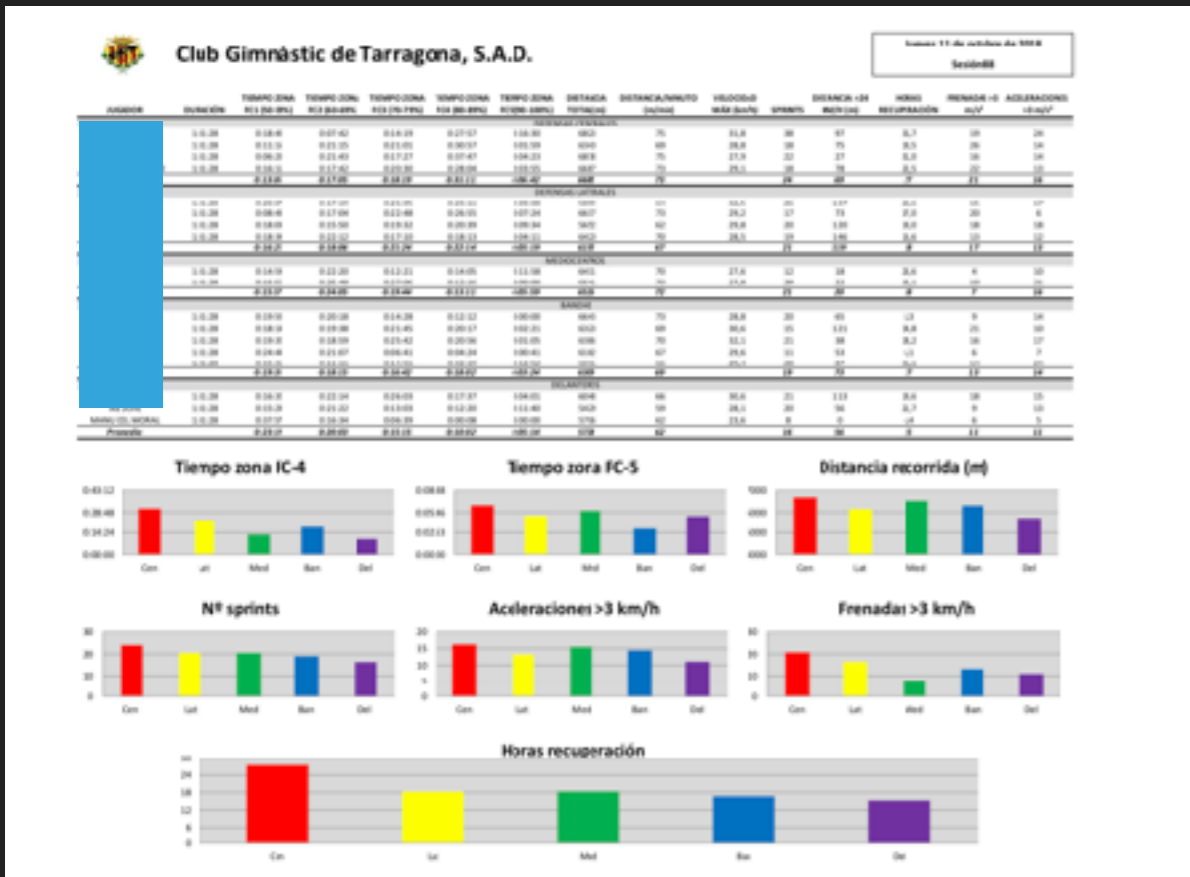


CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

 SEMANA DEL 27 AL 02 SEPTIEMBRE		GIMNÀSTIC DE TARRAGONA, S.A.D.						
MICROCICLO	08	TIPO	COMPETITIVO	Nº SES.	5	PARTIDOS	1	
	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31	Sábado 01	Domingo 02	
MAÑANA	DESCANSO	DESCANSO	8'15-8'45h. Desayuno 8'45-9'30h. Nou E. - 90' 20' Calentar 20' Circuito F 20' TT def 25' Partido tema buscar pasillos 2x1 5' estirar	7'45-8'15h. Desayuno 8'15 Salida hacia CAR - 90' 20' Calentar 20' JP 10x10+2Cat 25' TT of. inicios/ reinicios ofensivos 15' Partido tema de área a área 5' Estirar	8'15-8'45h. Desayuno 8'45-9'30h. Anexo/Nou E. - 60' 15' Calentar 5' Juego habilidad 25' ABP of/def 10' CORE 3' Estirar	8'15-8'45h. Desayuno 8'45-9'30h. Anexo/Nou E. - <75' 20' Calentar 10' Velocidad reacción 20' Evoluciones Z3 10' Partido MC 5' Estirar	N. Estadi- 12'00h. NÀSTIC - RAYO M.	
TARDE	17'45-18'30h. Nou Estadi - 75' COMPENSAT.- 70' 15' Ts + CORE gim 20' Calentar 20' Conservación 20' Partido ER 5' Estirar TITULARES - 45' 5' movilidad 15' Bici GIM 10' CORE 10' TS Gim 10' estirar/foam	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

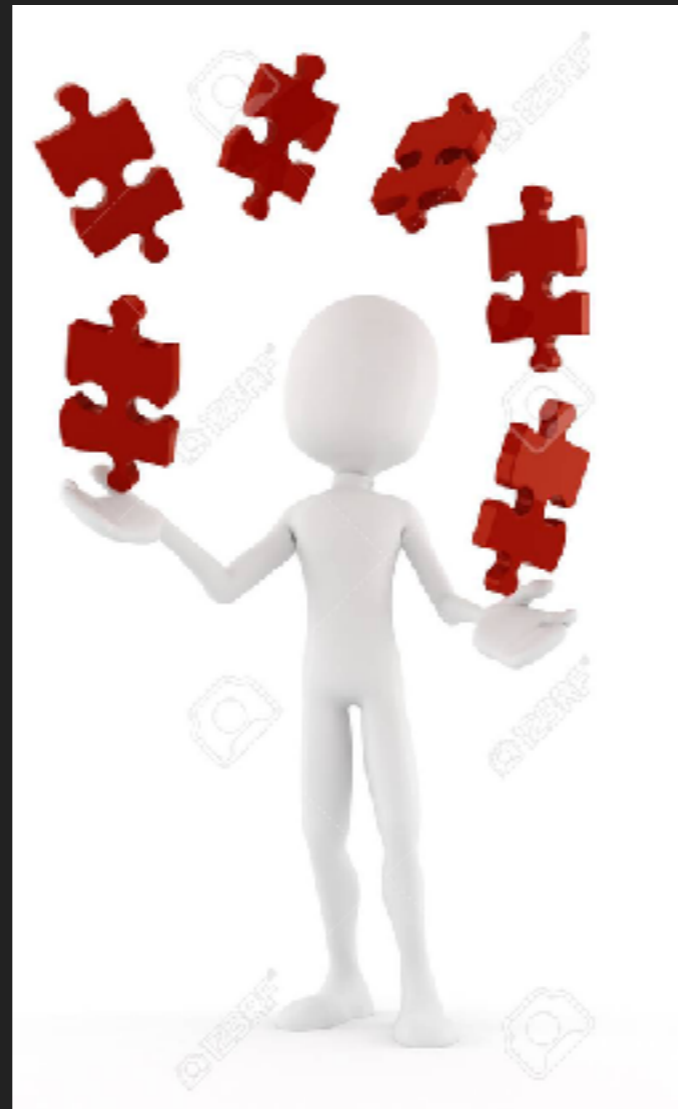
OBSERVACIONES: JORNADA 3. Partido Nàstic - Rayo Majadahonda. ATENCIÓN calor / deshidratación. Se incorpora

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



CREACIÓ DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ PLANIFICACIÓ SEMANA.



ENTRENADOR
CUERPO TÉCNICO
STAFF



MORFOCICLO



Tomado de Guindos (2015)

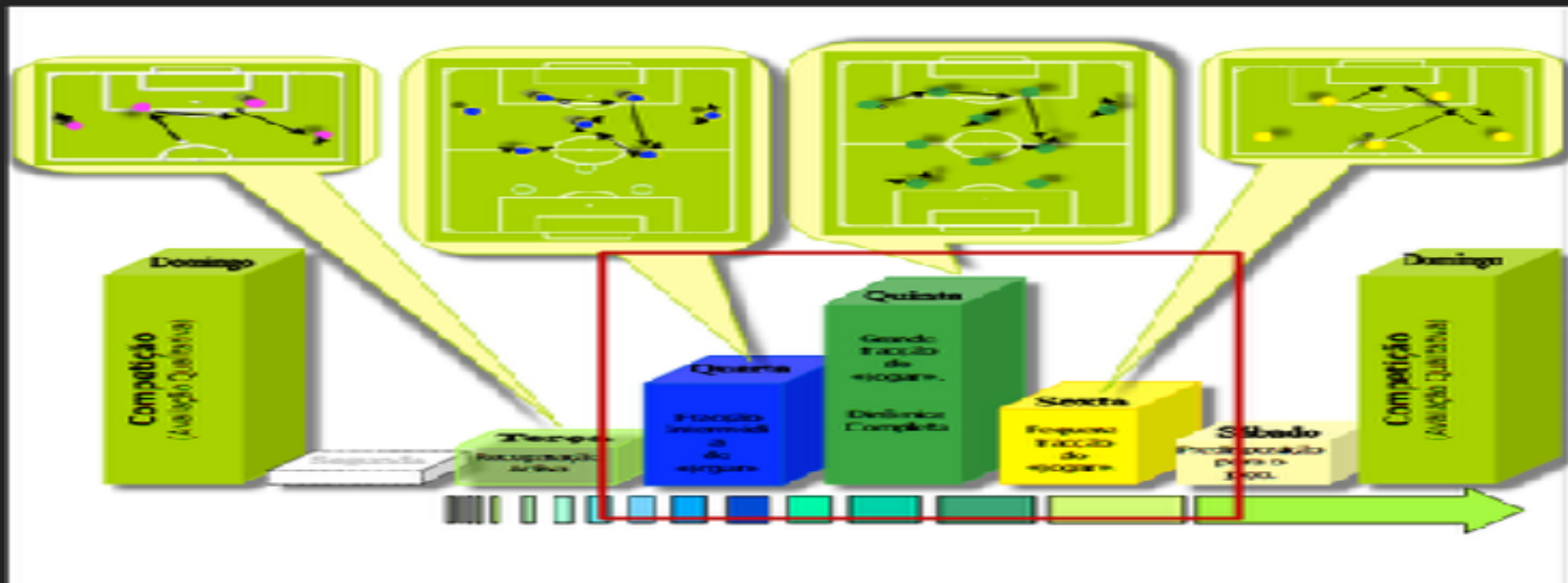
- DÍA DE DESCANSO
- SUB DINÁMICA DE RECUPERACIÓN. Recuperar a nivel físico y mental del esfuerzo realizado del partido. Tareas de baja intensidad, poca o nula oposición, mucha recuperación entre tareas y cortas o de baja duración. Demandas de concentración o estrés no debe haber o casi nulas.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- **SUB DINÁMICA INTENSIVA.** Se empezará a trabajar en especificidad con tareas con predominio de tensión muscular. Día de mayor trabajo NM, poca discontinuidad en la sesión. Desgaste emocional de grado medio (no muchos estímulos). N° de jugadores bajo o no muy elevado, toma de decisiones no muy exigente.
- **SUB DINÁMICA EXTENSIVA.** Amplia participación estímulos con espacios de juego amplios, con baja discontinuidad entre tareas y de mayor duración: demanda bioenergética. Desgaste emocional elevado por mayor sollicitación de estímulos. N° de jugadores elevado, igual o similar a la competición.
- **SUB DINÁMICA TRANSICIÓN.** Tareas con rápida discriminación de estímulos para ser eficaz y veloz. Disminuye el desgaste emocional y n° de jugadores de la tarea también. Velocidad en la toma de decisión y resolución de tareas, aumentando así la discontinuidad en y entre tareas.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- **SUB DINÁMICA ACTIVACIÓN.** Tareas de bajo componente emocional, cortas y baja intensidad. Discontinuidad en la sesión es máxima. Objetivo: preparar física y táctica y mentalmente al jugador para la competición / partido.
- **DINÁMICA PARTIDO.** Se producen altas demandas de tensión, duración y velocidad. Gran desgaste emocional y condicional. Será la sesión de mayor exigencia a todos los niveles de la semana.



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



Estructura microciclo de 7 días tomado de Mallo (2013)

- **FASE DE RECUPERACIÓN.** El comienzo del microciclo vendrá dedicado a la recuperación psicológica y también a la recuperación fisiológica post competición (MD+1 y/o MD+2). Esta fase abarca unas 48h. Y se caracterizará por contar con 1 sesión y 1 día de descanso (o viceversa).
- **FASE DE DESARROLLO.** La parte central de la semana, miércoles y jueves (MD-4 y MD-3), utilizaremos cargas de desarrollo o mantenimiento de las capacidades según el momento de la temporada. Tareas enfocadas a aspectos de organización del equipo adaptados a una dinámica de esfuerzos específica. Es el momento de mayor actuación de los técnicos. Se pueden llegar a realizar 2 ó 3 sesiones en esta fase. En la 1ª sesión, miércoles mañana, el jugador a lo mejor aún está en recuperación incompleta (si jugó domingo tarde, por ejemplo + viaje post competición). También hay que prestar atención a la 1ª sesión tras el día de descanso ya que una intensidad desmedida puede elevar el % de riesgo lesivo.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

Si la carga total de miércoles (MD-4) es elevada (incluso con doble sesión de mañana y tarde), el jueves sería conveniente realizar la sesión por la tarde (y dar descanso por la mañana). Si se sobrepasa el límite de tolerancia en esta fase afectará negativamente a los entrenos posteriores de la/s siguiente/s fase/s ya que es posible que arrastre fatiga para la competición y aumento el riesgo de lesión.

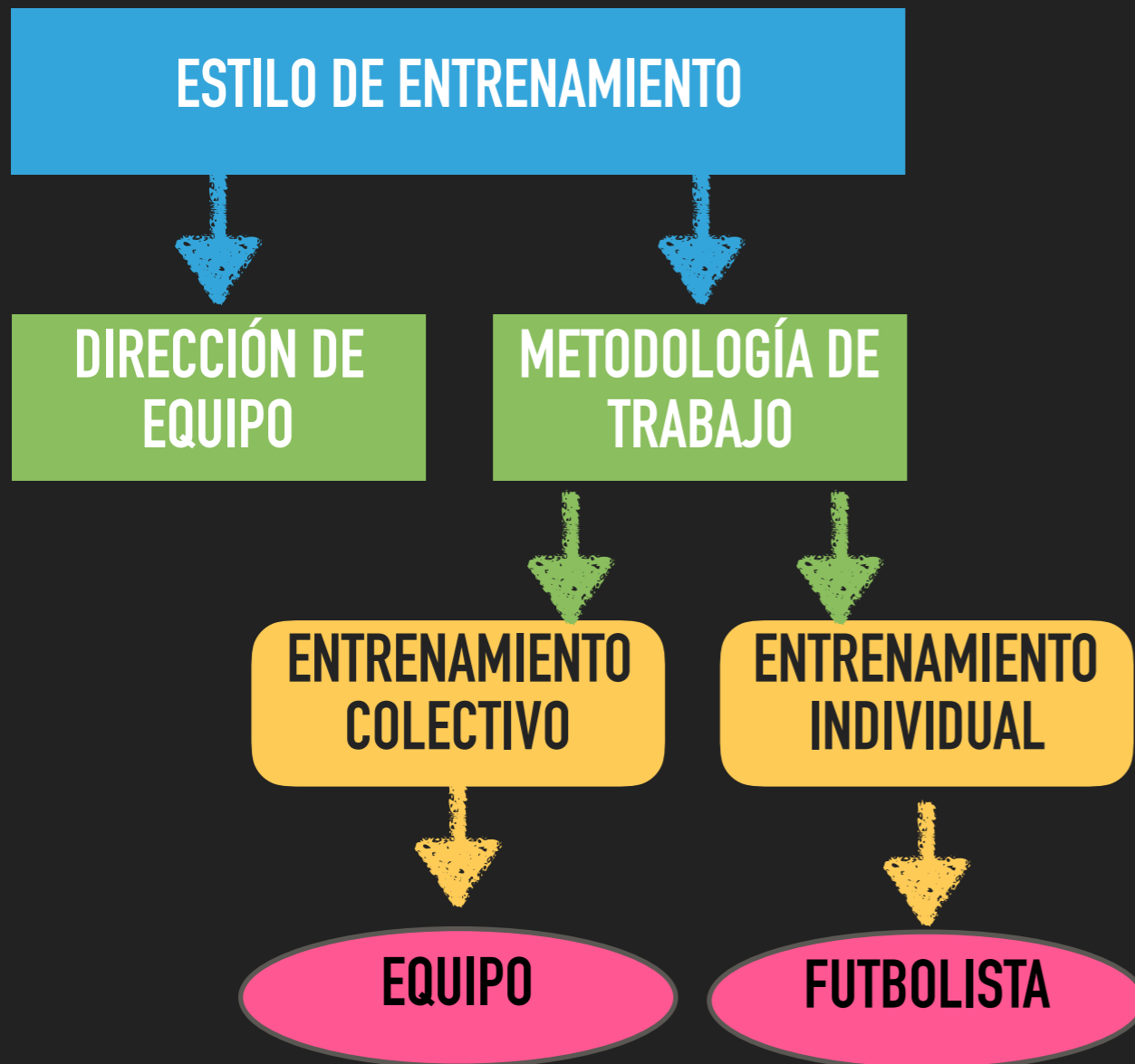
- **FASE DE ACTIVACIÓN.** Previa a la competición, sesiones de viernes (MD-2) y sábado (MD-1), deberá garantizar la asimilación, recuperación y sobrecompensación de los trabajos de días anteriores y llegar al partido en un estado óptimo de forma. A mayor carga en la anterior fase (estructural) menor carga en esta fase (coyuntural) evitando competir en situación de fatiga.

Así la sesión del viernes deberá centrarse en la recuperación activa del futbolista si en fase central se ha sobre entrenado. Si el miércoles y jueves la carga fue tolerable, el entrenamiento del viernes puede seguir en progresión pero con un aumento de los períodos de recuperación para no entrar en fatiga cognitiva y física al futbolista. El entrenamiento previo a partido (o sesión pre partido o MD-1) debe ser de corta duración y servir para reforzar los aspectos esenciales de la organización del equipo contextualizados hacia el encuentro del día siguiente ya que la información debe transmitirse gradualmente a lo largo de la semana y en esta fase solamente reforzar el plan o líneas de actuación.

- **FASE DE COMPETICIÓN.** A veces también puede existir una sesión de activación el mismo día del partido.

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ LAS SESIONES y SUS TAREAS.

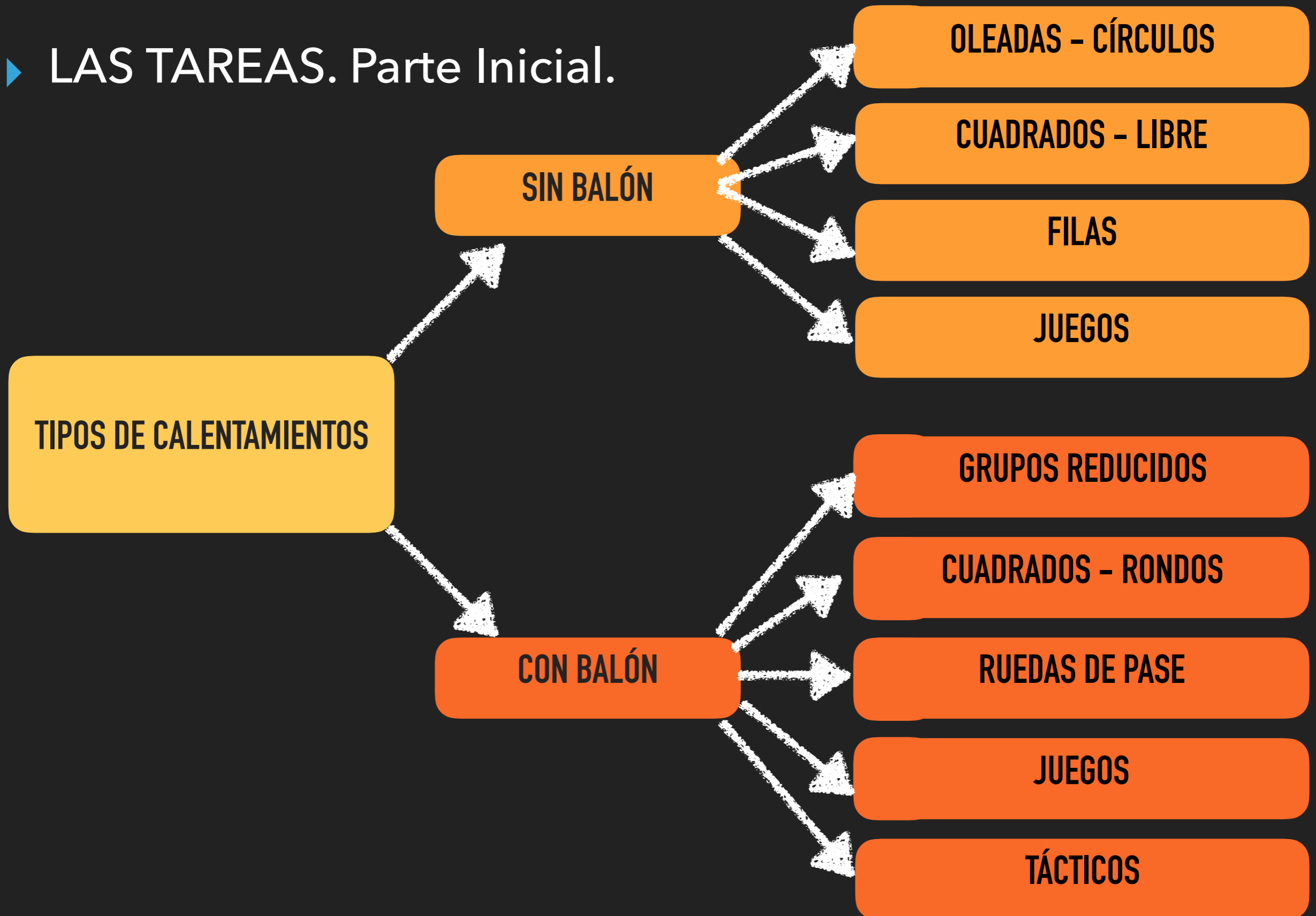


Dimensiones del entrenamiento
Adaptado de Mallo (2013)

▶ LAS SESIONES. Sus partes.



▶ LAS TAREAS. Parte Inicial.



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- ▶ LAS TAREAS. Parte Principal.
- **CONDICIONAL.** Tareas sin exigencia ni táctica ni técnica. Contenidos "tradicionales" de la PF. Son ejercicios inespecíficos solo hay similitud con los DE en que el patrón es intermitente (carrera diferentes ritmos, etc.).
- **TÉCNICO.** Situaciones enfocadas al desarrollo de la técnica ind/col. del jugador, centrados en la ejecución o coordinación motriz para resolver el problema. La toma de decisión es inespecífica (centro y remate donde todos pasan por todas posiciones).



Niveles de aproximación a la complejidad de las tareas (Mallo, 2013)

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- **TÁCTICO.** Reproducen de manera parcial o total acciones del propio juego e incluso del MdJ:
 1. Rondos posicionales
 2. Mantenimientos
 3. Ejercicios posicionales
 4. Juegos posicionales

Por ej. La PT los 2 niveles anteriores los "elimine" por su carácter analítico y descontextualizado.

- **COMPETITIVO.** Evolución de las tareas tácticas con contenidos de mayor especificidad en relación al juego real, competición modelada, sin muchas normas para no limitar (partido 11x9, etc.)

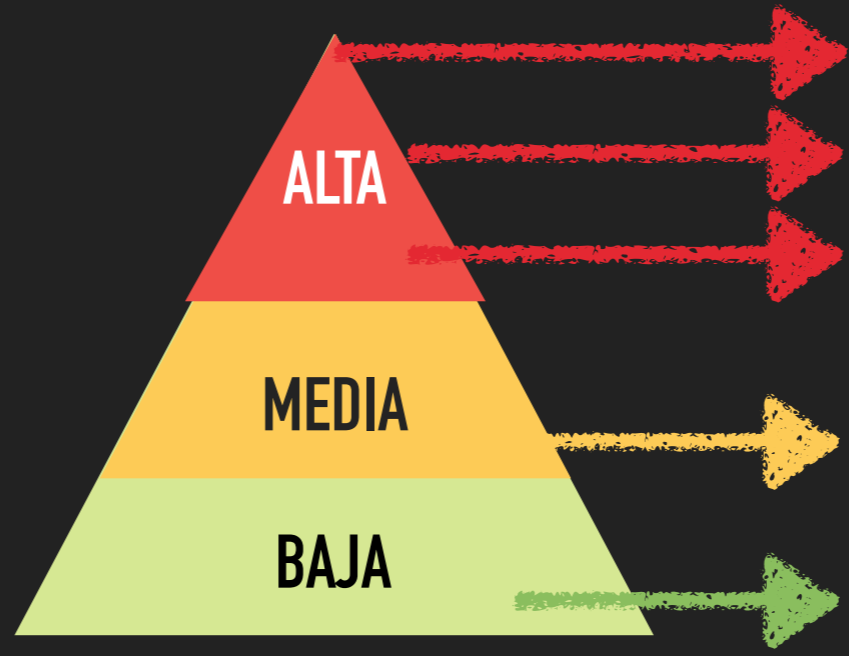


Niveles de aproximación a la complejidad de las tareas (Mallo, 2013)

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



Niveles de complejidad



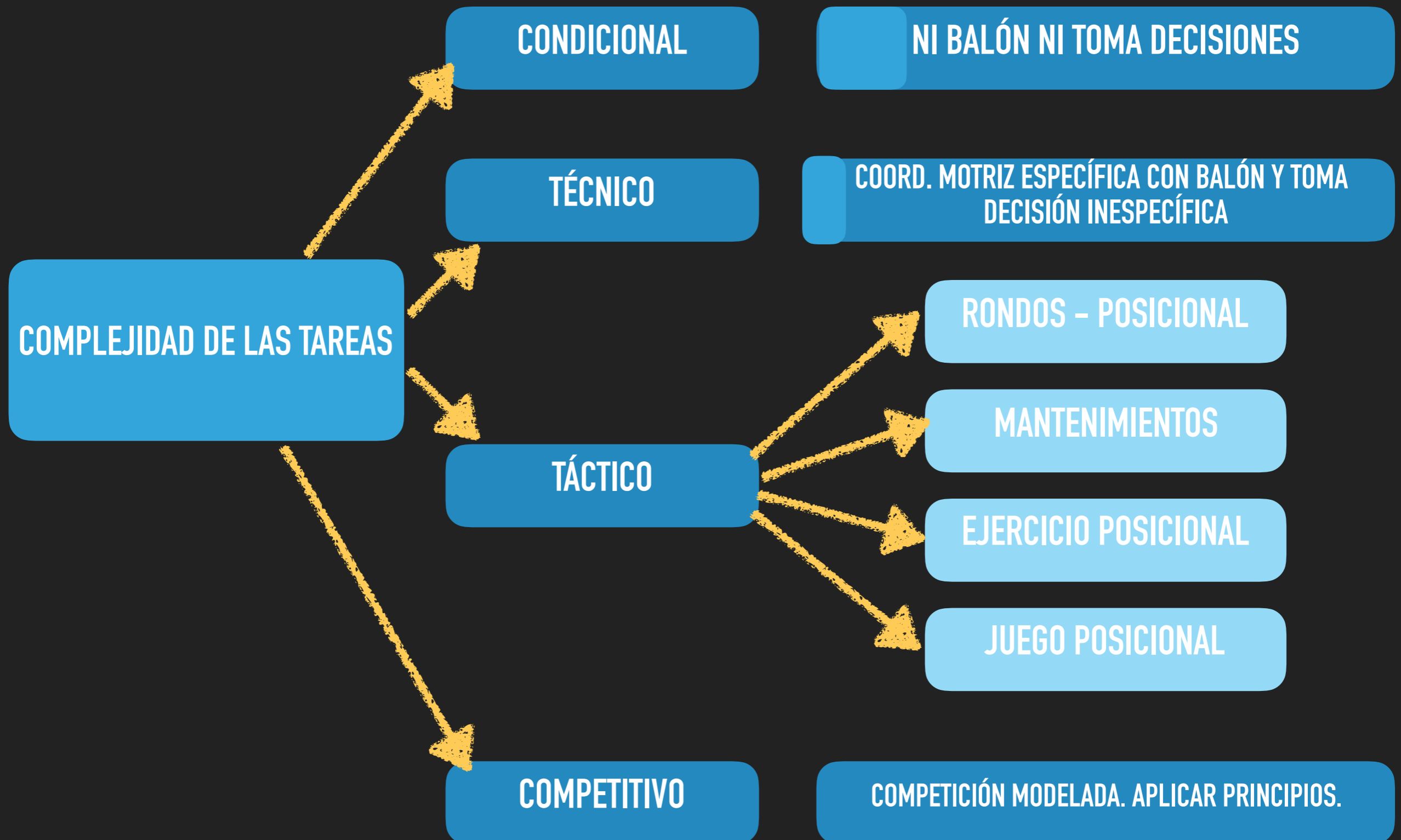
Dinámica de esfuerzos



Adaptado de Mallo (2013)



▶ LAS TAREAS. Parte Principal.



- **CONDICIONALES:**

1. **BAJA INTENSIDAD.**



2. **EXTENSIVAS.**



3. **INTENSIVAS LARGAS.**

4. **INTENSIVAS CORTA.**

5. **MÁXIMA INTENSIDAD.**



● TÉCNICAS:

1. BAJA INTENSIDAD.
2. EXTENSIVAS.
3. INTENSIVAS LARGAS.
4. INTENSIVAS CORTA.
5. MÁXIMA INTENSIDAD.



- TÁCTICAS:

1. BAJA INTENSIDAD.



2. EXTENSIVAS.



3. INTENSIVAS LARGAS.



4. INTENSIVAS CORTA.

5. MÁXIMA INTENSIDAD.



- **COMPETITIVAS:**

1. **BAJA INTENSIDAD.**



2. **EXTENSIVAS.**



3. **INTENSIVAS LARGAS.**

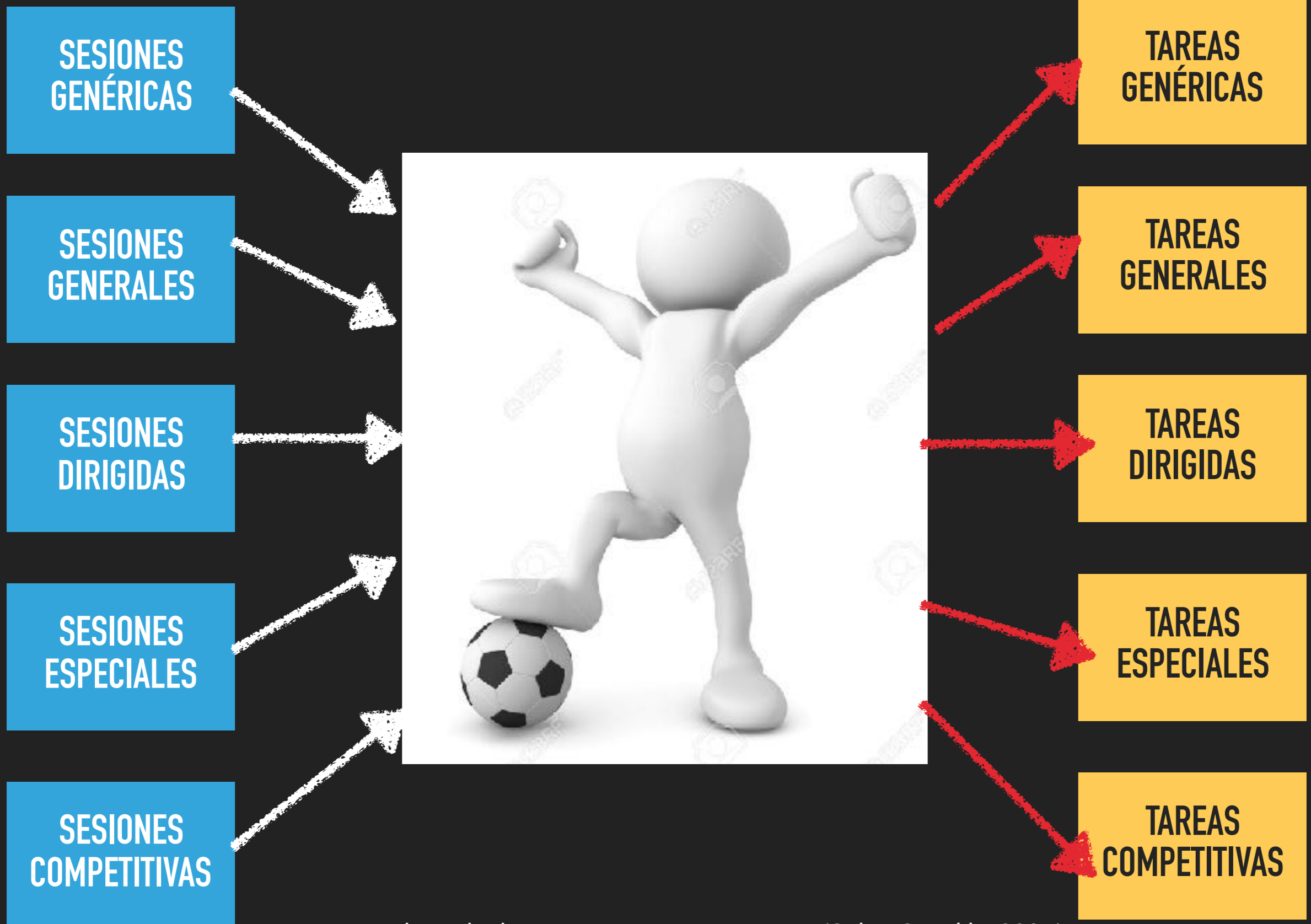


4. **INTENSIVAS CORTA.**

5. **MÁXIMA INTENSIDAD.**



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL



Propuesta adaptada de sesiones y tareas según ME (Sole y Seirul-lo, 2006)

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ LAS SESIONES y sus tareas. <http://www.albertroca.com/mi-metodologia/>



Tareas de Carácter Genérico orientadas a			
MICROCICLO	VOLUMEN	INTENSIDAD	Fc. MEDIA
RESISTENCIA		0,3	
FUERZA		0,4	
Tareas de carácter General orientadas a			
RESISTENCIA		0,5	
FUERZA		0,6	
Tareas de carácter dirigidas orientadas a			
RESISTENCIA		0,7	
FUERZA		0,7	
Tareas de carácter especial dirigidas a			
RESISTENCIA		0,8	
FUERZ/VELOC.		0,8	
Tareas de carácter Competitivo orientadas a			
FUERZ/VELOC.		0,9	
RESISTENCIA		1	

(Joan Solé, 2006)

$$UC = \frac{\text{Volumen (min)} \times (\text{Fc media} \times \text{Indice de especificidad})}{500}$$

Tarea 1 (calentamiento)	$\frac{(0,4 \times 165) \times 15'}{500}$	= 1,7 UC
Tarea 2 (TD - Resist)	$\frac{(0,6 \times 164) \times 20'}{500}$	= 3,9 UC
Tarea 3 (TE - Resist)	$\frac{(0,8 \times 168) \times 20'}{500}$	= 5,3 UC
Tarea 4 (TC - Fuerz/vel)	$\frac{(0,9 \times 174) \times 25'}{500}$	= 7,8 UC
Carga total de la sesión. Jueves. Microciclo 16		= 18,7 Unids de carga

Número de Jugadores	Dimensiones	Duración	Fc. Cd. (p/m)	Lect.	Orientación de la Tarea
1 x 1	10 x 8	4 x 5'	180	8,9	A la Resistencia Potencia aeróbica Anaerób-láctica
1 x 1	10 x 10	8 x 10'	35/170	0	A la Fuerza, Veloc. Pot anaerób-láctica
2 x 2	24 x 18	3 x 10'	180	8,3	A la Resistencia Potencia aeróbica Anaeróbica-láctica
2 x 2	20 x 18	15'	180	7,4	A la Resistencia Potencia aeróbica Anaeróbica-láctica
2 x 2	20 x 20	6 x 20'	162-180	2,8	A la Fuerza, Veloc. Cap. Anaerób-olítico
3 x 3	45 x 20	2 x 10'	160	4,9	A la Resistencia Potencia aeróbica
3 x 3	30 x 25	4 x 1'	165-185	3,1	A la Fuerza Cap. Anaerób-olítico
4 x 4	55 x 30	2 x 15'	74	4,8	A la Resistencia Potencia aeróbica
4 x 4	45 x 30	4 x 130"	168-180	2,8	A la Fuerza Cap. Anaeróbica-láctica
5 x 5	50 x 30	2 x 15'	167-174	5,1	A la Resistencia Potencia aeróbica
5 x 5	55 x 40	3 x 10'	163-181	4,7/6	A la Resistencia Potencia aeróbica Anaeróbica-láctica
6 x 6	35 x 60	2 x 20'	140'	2,8	A la resistencia Cap. Aeróbica
6 x 6	55 x 40	2 x 20'	166	3,8	A la resistencia Potencia aeróbica
8 x 8	80 x 40	2 x 20'	177-182	6,3/7	A la resistencia Potencia aeróbica Anaeróbica-láctica

[Modificada de Jimenez y col. 1993]

CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ LAS SESIONES. Parte principal.



Julen Castellano
 David Casamichana
 Julio Calleja
 Jaime San Román



JUEGOS REDUCIDOS Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA

¿Para qué?

Replicar demandas técnico-tácticas, de movimiento e intensidad fisiológica (Gamble, 2004; y Little, 2009) además de requerir a los jugadores tomas de decisiones bajo presión y fatiga (Cibbatt y Mulvey, 2008)

Tener en cuenta la insuficiente estimulación de las acciones a alta velocidad



Necesidad de realizar estímulos a alta intensidad de forma complementaria

m ² /jug	1<2	3<4	5<7	8<10
<50	Fuerza		Recuperación	
<100	Frecuencia		Velocidad	
<200	Cardiaca			
>200				

Propuesta Castellano y Casamichana (2016) para la clasificación de las tareas según los m² por jugador y las demandas a las que serán exigidas nuestros jugadores

OTRAS CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

- Materiales (porterías grandes, pequeñas...)
- Jugadores (número, disimetrías transitorias y estables...)
- Reglas (contactos, marcaje...)
- Feedback

TAREAS DE FUERZA (Tensión)					TAREAS DE RESISTENCIA (Duración)				
Jugadores/m ²	1<3	4<5	6<7	8<10	Jugadores/m ²	1<3	4<5	6<7	8<10
50	++				50				--
100		+			100			-	
200			-		200		+		
300				--	300	++			

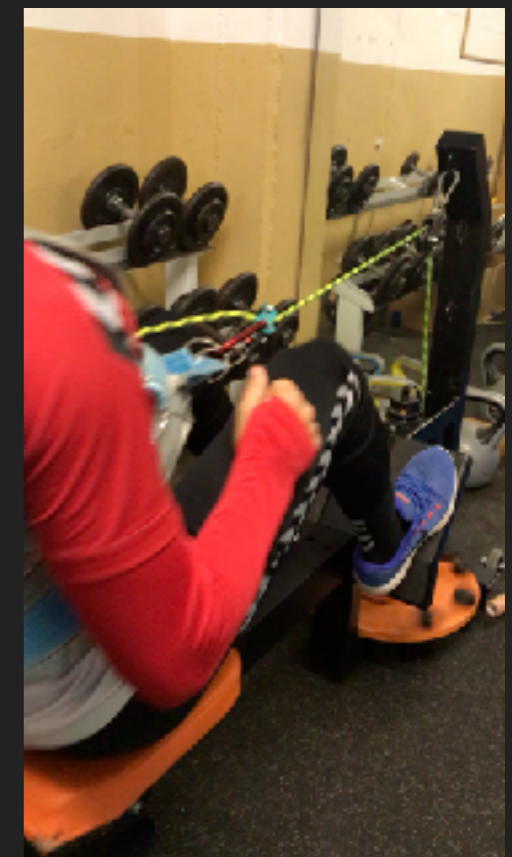
TAREAS DE VELOCIDAD				
Jugadores/m ²	1<3	4<5	6<7	8<10
50	--			
100		-		
200			+	
300				++

Castellano, J., & Casamichana, D. (2016). El arte de planificar en fútbol. Fútbol De Libro.

CREACIÓ DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ LAS SESIONES. Parte Final.

**ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
(POST SESIÓN / RECUPERACIÓN)**



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ LAS SESIONES y TAREAS



PARTIDO JUGADO

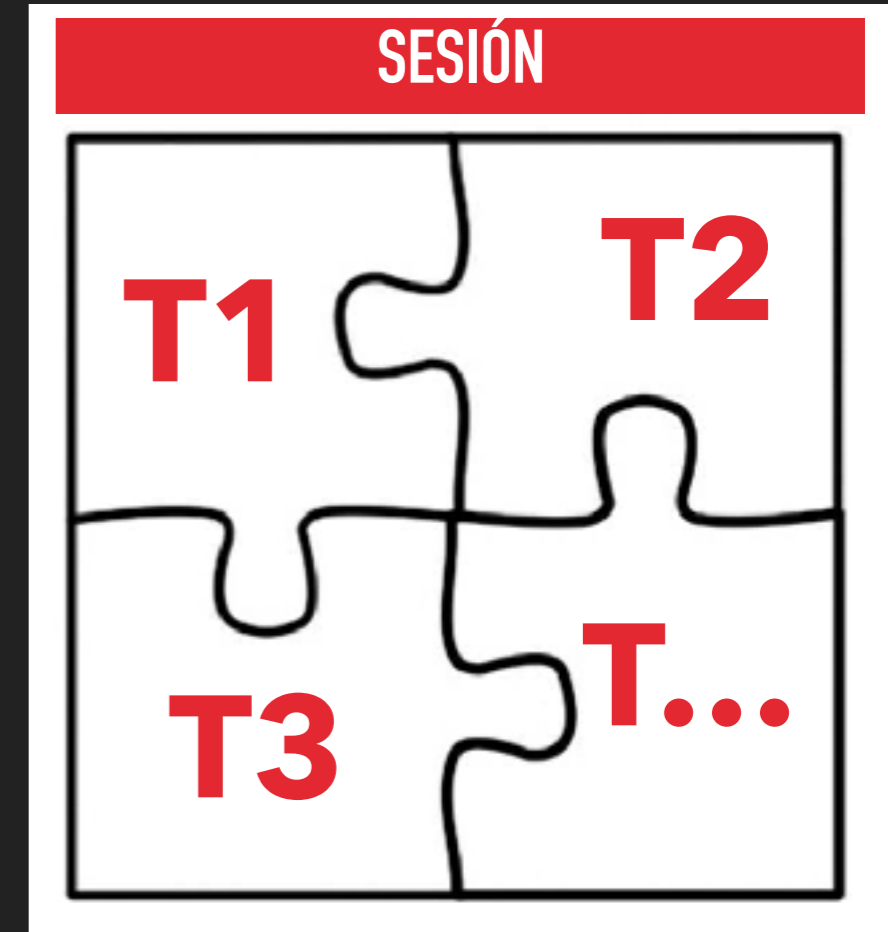
JUGADORES

CAMPO

MATERIAL

CONSIGNAS, REGLAS,
...

PRÓXIMO PARTIDO



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

▶ CONCLUSIONES.

- Enfocadas a mi MdJ (bajo mi MTD de trabajo).
- Corregir errores partido anterior (video).
- Análisis del rival y trabajar debilidades/fortalezas.
- Técnicos y su ubicación en la sesión.
- Como comunicar, que mensajes, quién, cómo, dónde,...
- Explicaciones de la sesión y de la/s tarea/s.
- Como ubicar las tareas en función de la disponibilidad del campo.



CREACIÓN DE TAREAS Y SESIONES EN FÚTBOL

- Cuando ubicar las tareas en la semana.
- ABP... ¿Cómo trabajarla y cuándo trabajarla?
- N° de jugadores y las dimensiones (SSG, MG, LG).
- Duración de las tareas (condicional, técnica, táctica,...).
- "Ubicación" de los jugadores durante la realización de estas.
- "Affordances", constreñimientos o reglas provocadoras o facilitadoras en las tareas, ...
- Etc.



Jugar con el corazón

tante: nos llena con amor.

Pero es la vida secreta la que genera nuestra fuerza vital. Ella es la guardiana de nuestros sueños más intrépidos y en ella nacen la pasión y todas las aspiraciones. Aquí se guardan los sueños que ni siquiera nos atrevemos a compartir, por temor a que nos traten de locos.

En la vida secreta las personas están solas, o con algunos compañeros ocasionales de viaje, pero aquí es donde se fragua su verdadero destino. En lo más profundo del corazón nacen y arrancan todos los proyectos que después pasarán a las demás vidas. Nuestra vida secreta es la esencia de nuestro ser.

A veces concibo mi vida secreta como la parte oculta de un iceberg. La pública y la privada son apenas un pedazo visible de algo mucho más grande y fuerte. Precisamente porque mi vida secreta siempre ha sido extraordinaria, su fuerza me ha permitido reequilibrarme cada vez que en la parte visible he recibido un duro golpe. Mi vida secreta, mis objetivos, sueños e ilusiones han ido



**iii MUCHISIMAS GRACIAS
A TODOS!!!**



606 429 363



Jordi Abella Redondo JAR



jordi_abella



@JORDIABELLA



www.jordiabellaredondo.weebly.com

<https://jordiabellaredondo.weebly.com>