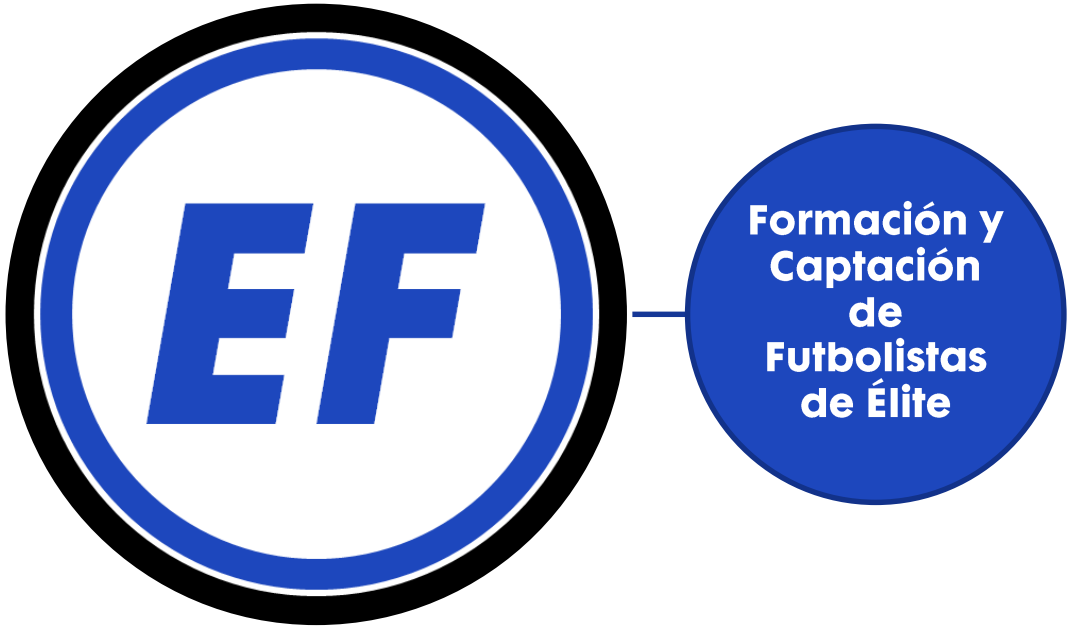
Diseño de entrenamientos

Jose Luis Martín Sáez
@jlmartinsaez
jlmartinsaez@hotmail.com

EF

¿Qué es EliteFootball?



- Mejora Individual
- Rendimiento Colectivo

El proceso de Formación

Diseño de entrenamientos

Diseño de entrenamientos

Calentamiento
- 1 ejercicio de Activación

Parte principal
- 3 ejercicios de Adquisición

Vuelta a la calma
- 1 ejercicio de Desactivación

Ejercicios de Adquisición

Ejercicios de Adquisición

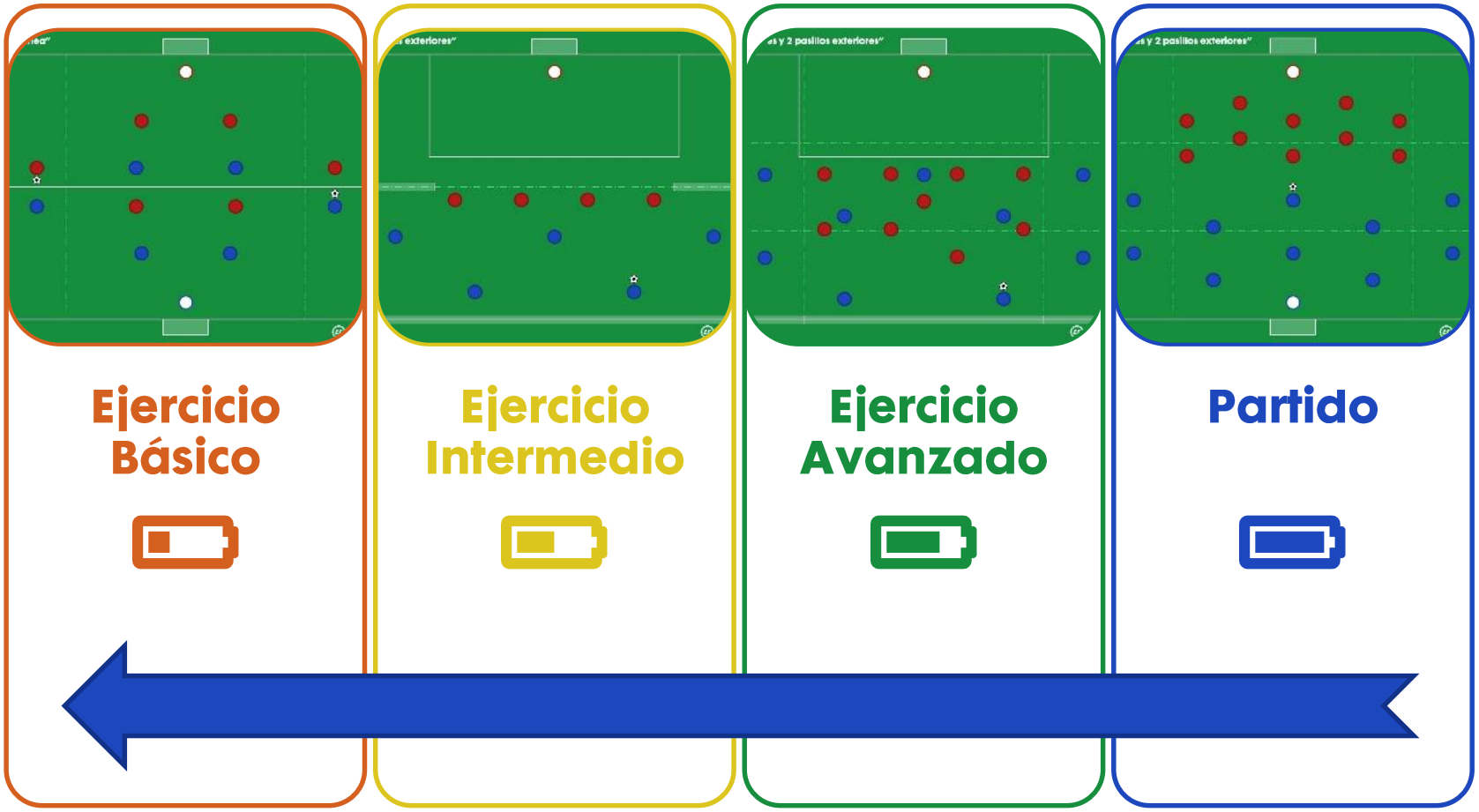
> *Crear ejercicios tiene como objetivo potenciar relaciones de interacción entre los jugadores, direccionadas por las ideas del entrenador, con el propósito de resolver los problemas del juego.* ***No entrenamos ejercicios, entrenamos la forma de resolver los problemas del juego.***

José Guilherme

> *Los ejercicios deberán anticipar los escenarios propios de la competición.*

Carlos Lago

Ejercicios de Adquisición



Ejercicios de Adquisición

Ejercicios de Adquisición según su nivel de complejidad		Ejercicios de Adquisición según su **principio u objetivo colectivo**		
		Conservación	**Progresión**	**Finalización**
Partidos (2 equipos)	**11**	11v11	11v11	11v11
Avanzados (1 grupo – 2 equipos)	**10**	11v10	11v10	10v10+1p
	9	10v9	10v9	9v9+1p
		11v9	11v9	10v9+1p
	8	10v8	9v8	8v8+1p
		11v8	10v8	9v8+1p
Intermedios (1 o 2 grupos – 2 o más equipos)	**7**	9v7	8v7	7v7+1p
		10v7	9v7	8v7+1p
	6	8v6	7v6	6v6+1p
		9v6	8v6	7v6+1p
	5	7v5	6v5	5v5+1p
		8v5	7v5	6v5+1p
	4	6v4	5v4	4v4+1p
		7v4	6v4	5v4+1p
Básicos (2 o más grupos)	**3**	5v3	4v3	3v3+1p
		6v3	5v3	4v3+1p
	2	4v2	3v2	2v2+1p
		5v2	4v2	3v2+1p
	1	3v1	2v1	1v1+1p
		4v1	3v1	2v1+1p

Ejercicios de Adquisición

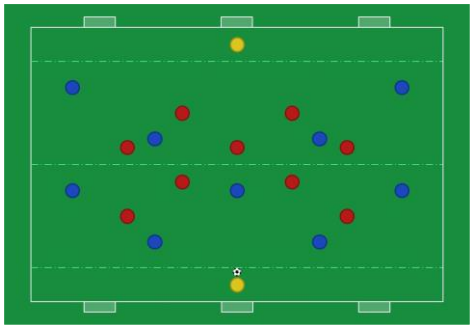
Dificultad	Fácil	11v1	
	Difícil	11v11	
Sencillez	Sencillo	Pocas reglas	
	Complicado	Muchas reglas	
Complejidad	Simple	Sin oposición	
	Complejo	Con oposición	

> *No es posible simplificar la complejidad. Lo que sí es posible es establecer distintos niveles de complejidad.*
>
> *José Guilherme*

> *Los entrenadores tenemos que ser grandes* ***expertos en la construcción de ejercicios.***
>
> *Xesco Espar*

> *Los ejercicios más simples y sencillos suelen ser los más efectivos.*
>
> *José Guilherme*

Ejercicios de Adquisición



Especificidad
- Ejercicios globales

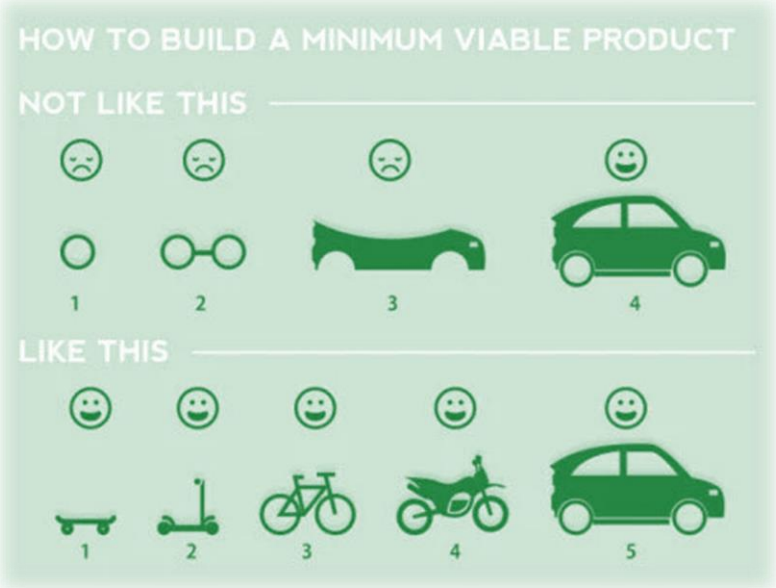
Reiteración
- Ejercicios condicionados

Exigencia
- Ejercicios complejos

Diversión
- Ejercicios abiertos

Competición
- Ejercicios con puntuación

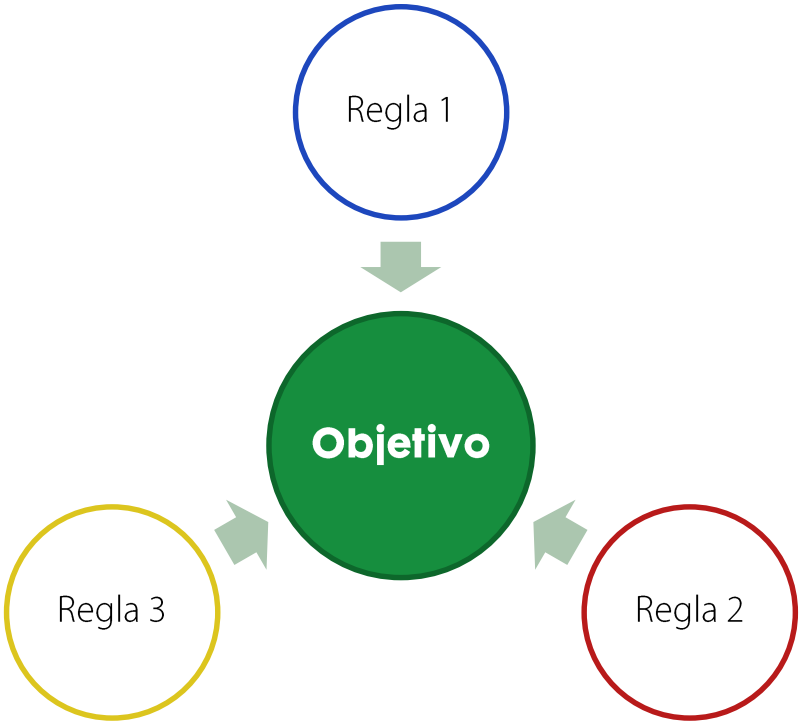
Especificidad



> *Las adaptaciones al entrenamiento serán transferidas al rendimiento competitivo en mayor medida* ***cuanto más se respete la similitud entre ambas situaciones.***
>
> *Casamichana et al.*

> *Las mayores mejoras respecto al rendimiento de los deportistas se producen cuando* ***los entrenamientos replican las demandas específicas del deporte que se practica.***
>
> *Rushall y Pyke*

Reiteración



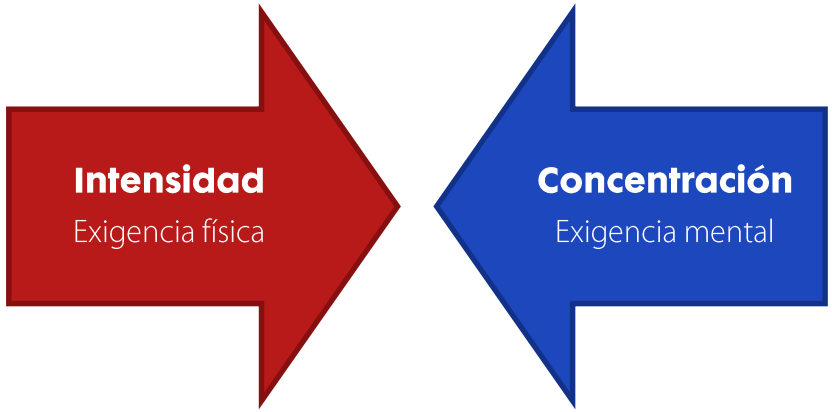
> *Dada la importancia que acoge la repetición sistemática en la transformación de un "saber hacer" en hábito, el tiempo de acción en términos de propensión tiene que hacer aparecer un gran porcentaje de determinadas cosas. Para ello,* ***debemos condicionar el ejercicio, para que surja repetidamente el comportamiento pretendido.***

Xavier Tamarit

> ***Un ejercicio sólo es eficaz si el contexto provoca que aparezca en numerosas ocasiones el objetivo buscado.***

José Guilherme

Exigencia



> *Puede ser mucho más intenso un ejercicio menos veloz, pero que implica una articulación determinada, porque exige más concentración.*

Vítor Frade

> ***Una de las cosas que hacen que el entrenamiento sea más intenso es la concentración decisional exigida**. Por ejemplo, correr por correr implica un desgaste energético natural, pero su complejidad es nula y, como tal, el desgaste a nivel emocional tiende a ser nulo también. Al contrario que las situaciones complejas, en las que se exige a los jugadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos y físicos. Eso es lo que representa la complejidad del ejercicio y lo que conduce a una concentración mayor.*

José Mourinho

Exigencia

"*Si queremos correr una distancia a máxima velocidad, lo haremos con una gran intensidad. Sin embargo, si queremos realizar esa misma distancia con una bandeja llena de copas, y si hiciésemos ese trayecto con la máxima velocidad posible sin que las copas caigan, necesariamente esta segunda acción, a pesar de ser más lenta, tiene más intensidad porque exige más concentración.*

Carlos Carvalhal

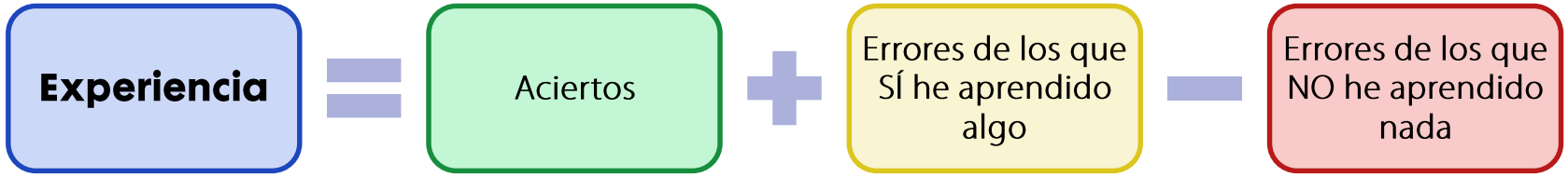
Diversión

> *Los niños y los adultos necesitan aprender divirtiéndose. Este hecho aumentará la motivación hacia el aprendizaje por parte del jugador y a su vez hará que lo aprendido perdure mucho más tiempo en la memoria.*
>
> *Juan Luis Martínez*

> *El ejercicio no puede ser un mecanismo cerrado, mecánico. Tiene que contener con mayor o menor complejidad el plano de lo aleatorio, de lo contingente, de lo imprevisible…*
>
> *José Mourinho*

> *La creatividad surgirá en situaciones con imprevisibilidad, siendo que al estar entrenando con simulaciones del juego, esta imprevisibilidad tendrá mayor presencia que en entrenamientos analíticos y cerrados.*
>
> *Xavier Tamarit*

Diversión



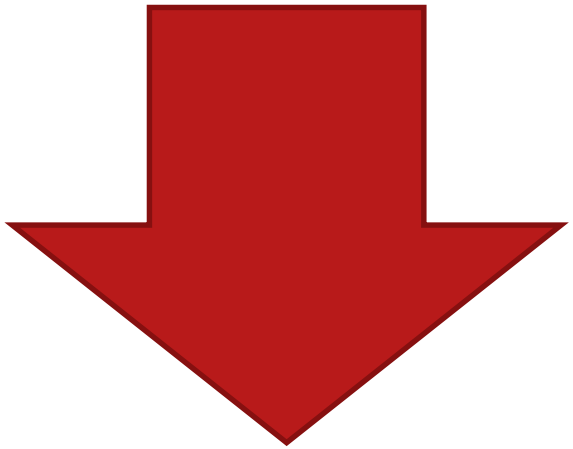
"*En el entrenamiento futbolístico se deben incorporar más actividades que demanden varias alternativas de solución… Aún se espera de los jugadores que resuelvan las tareas planteadas por el entrenador (generalmente "tareas cerradas" y perfectamente definidas, no tareas abiertas y menos acotadas), de acuerdo al camino señalado, sin poder aportar nada propio ni ser creativos… **Con las excesivas instrucciones, ensayos automatizados y directrices, se limita el desarrollo de la creatividad** de los jóvenes futbolistas.*

Horst Wein

Competición

Ganador

Premio: Tirar un penalti adicional



Perdedor

Castigo: Recoger material

Ejercicios de Activación

Ejercicios de Activación

Ejercicios de Activación		
Fintas	Juegos colectivos	Velocidad de reacción

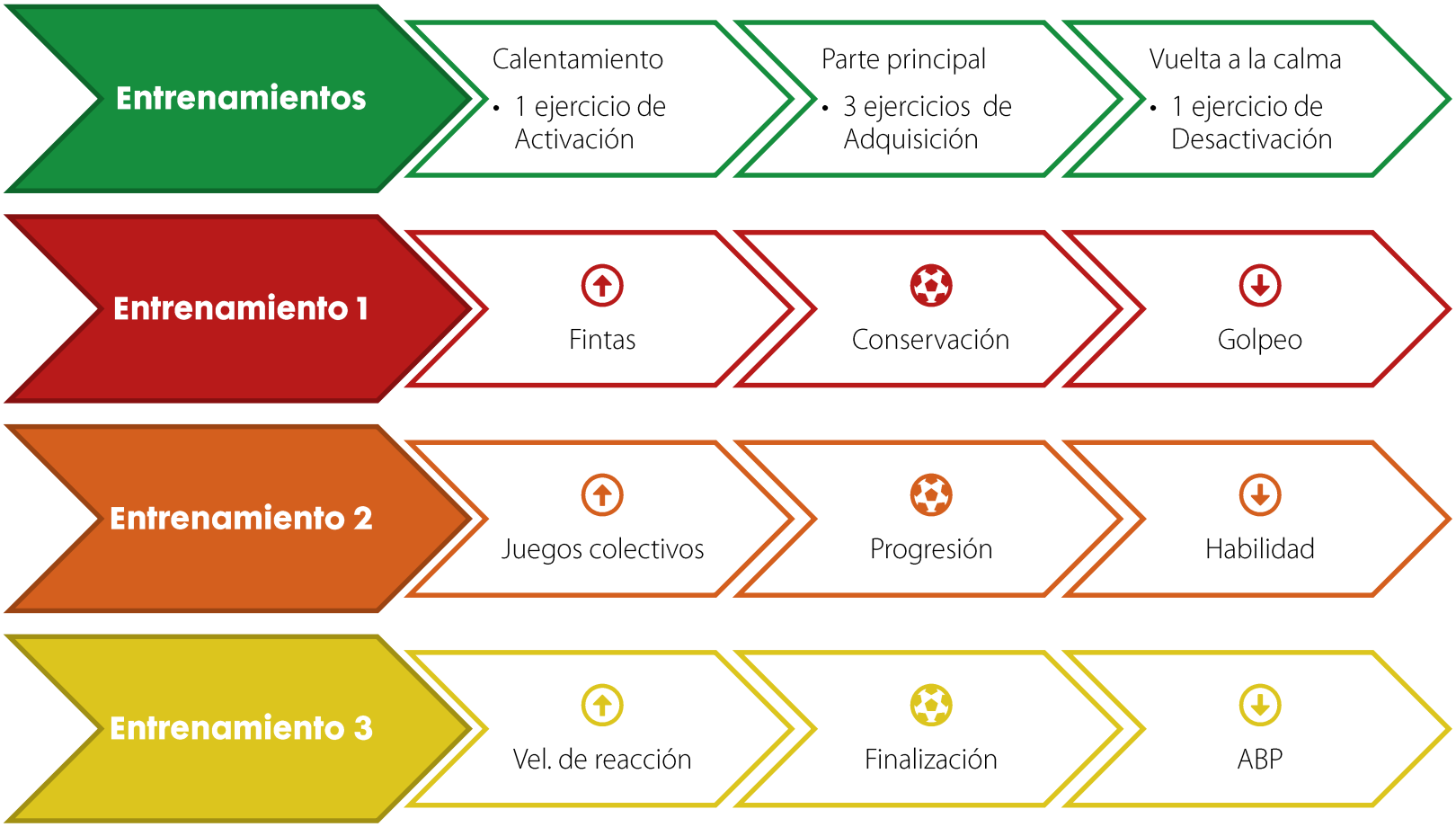
Ejercicios de Desactivación

2.3.1.1.3. Ejercicios de Desactivación

Ejercicios de Desactivación

Golpeo	Habilidad	Acciones a balón parado

Diseño

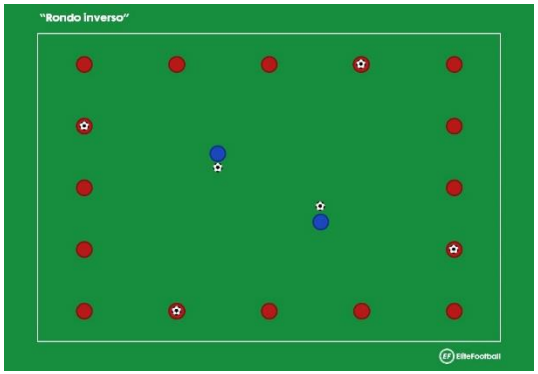

Entrenamientos
Calentamiento
• 1 ejercicio de Activación
Parte principal
• 3 ejercicios de Adquisición
Vuelta a la calma
• 1 ejercicio de Desactivación
Entrenamiento 1
Fintas
Conservación
Golpeo
Entrenamiento 2
Juegos colectivos
Progresión
Habilidad
Entrenamiento 3
Vel. de reacción
Finalización
ABP

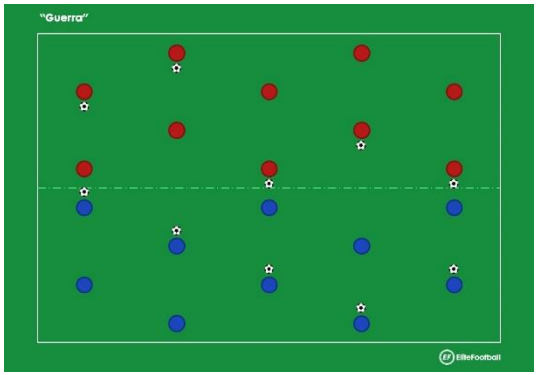
Diseño

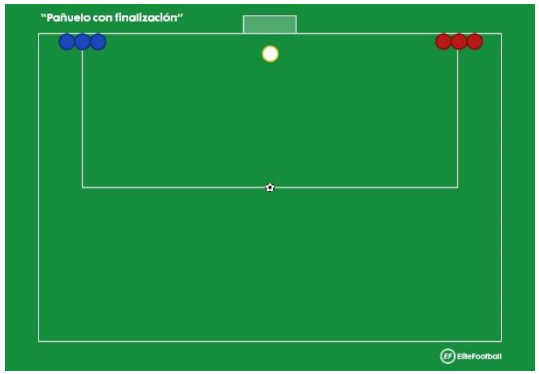
> *Tanto la **variedad en los contenidos** de entrenamiento como su **proximidad contextual** con el deporte que se quiere enseñar son dos de los **requisitos básicos** a considerar en el proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol, para garantizar el éxito en la transferencia.*

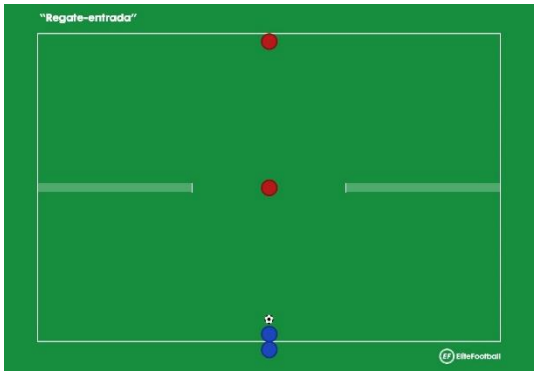
David Casamichana

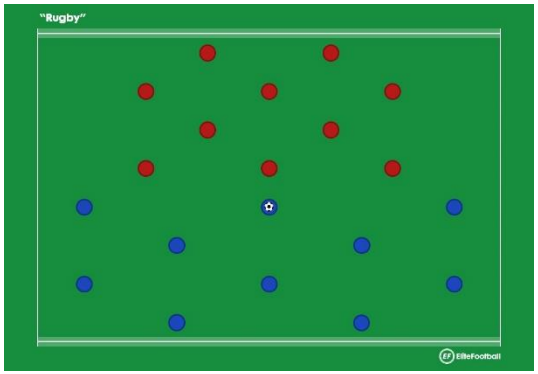
Ejercicios de Activación



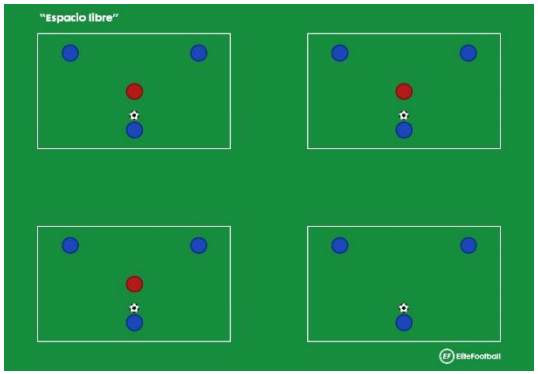


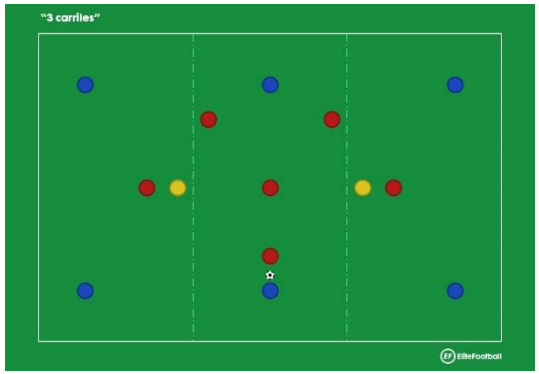


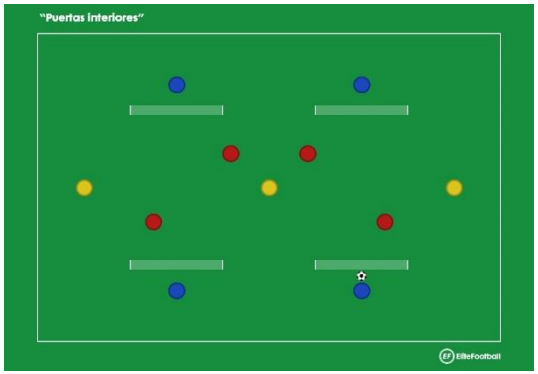




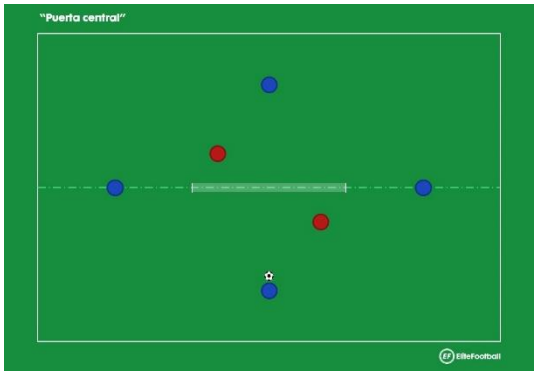
Ejercicios de Conservación

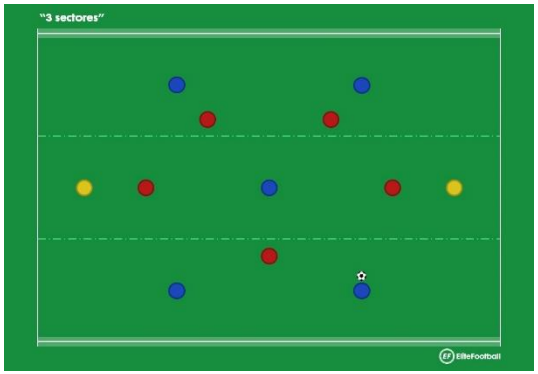


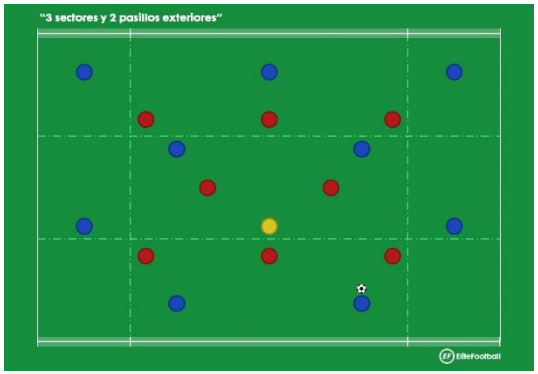




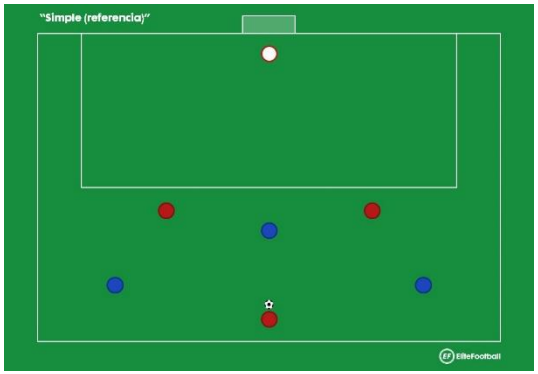
Ejercicios de Progresión

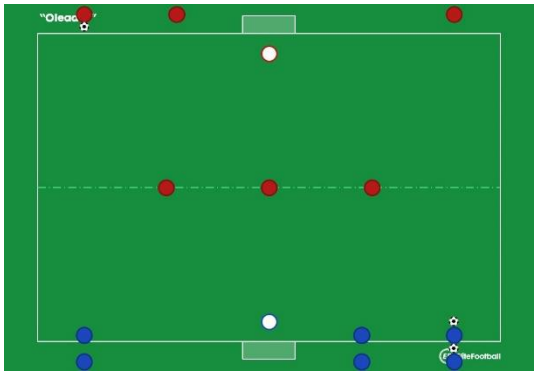


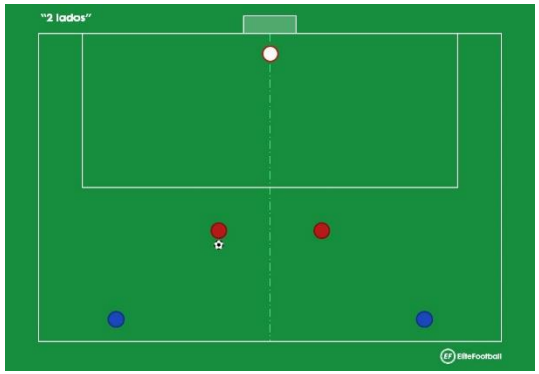


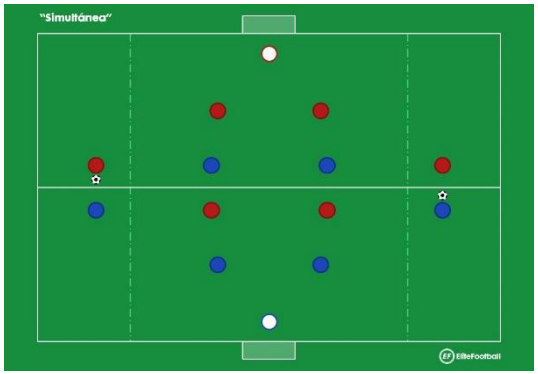


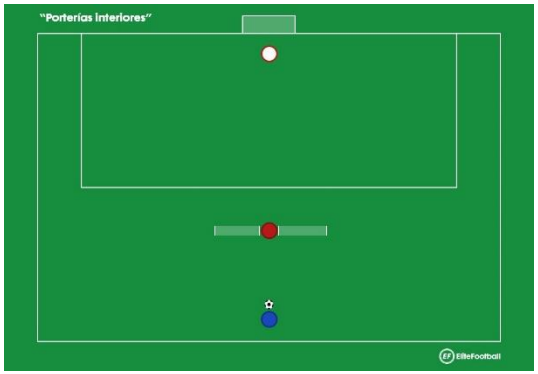
Ejercicios de Finalización

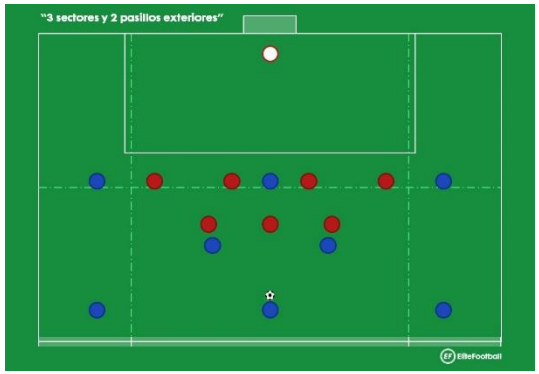




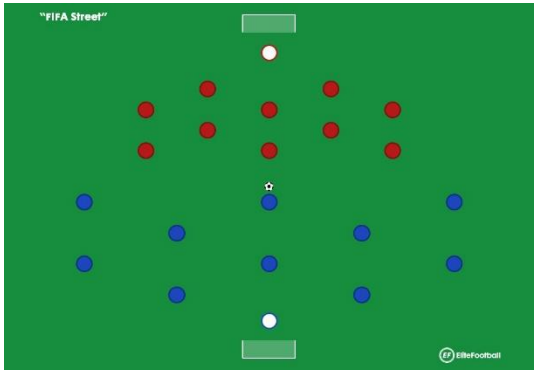


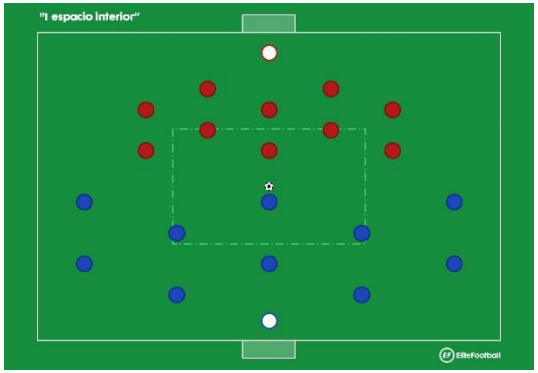


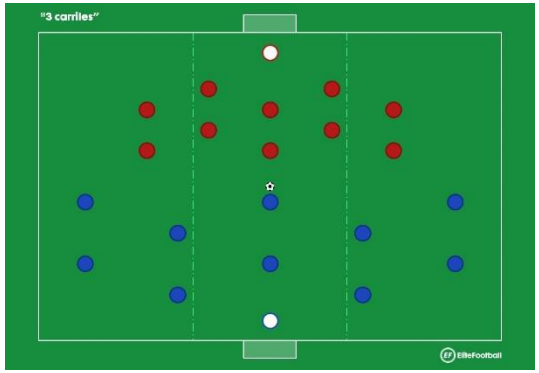


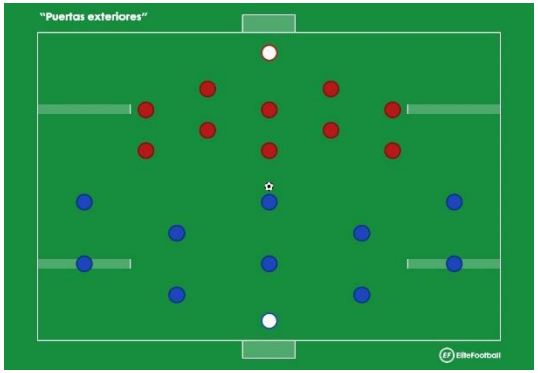


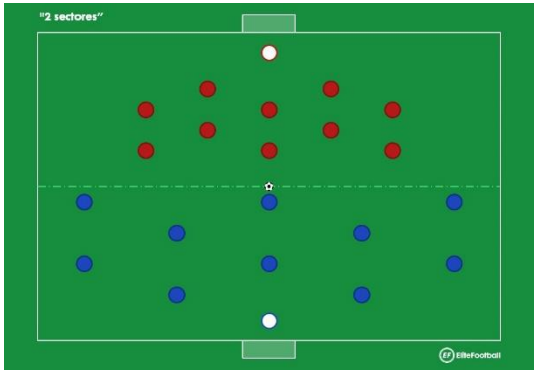
Partidos

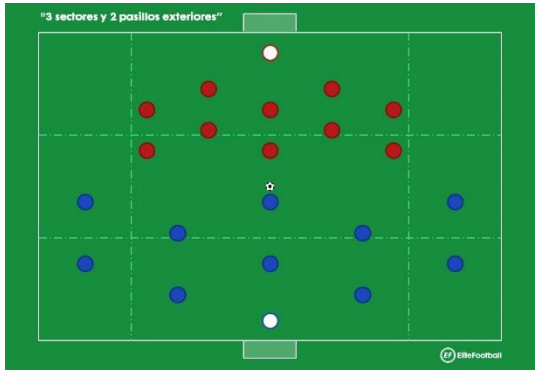

"FIFA Street"
EliteFootball


"1 espacio interior"
EliteFootball

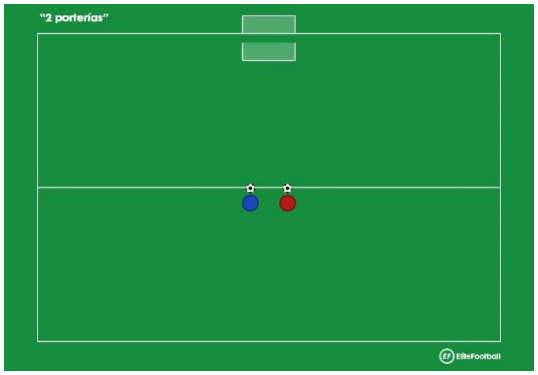

"3 carriles"
EliteFootball

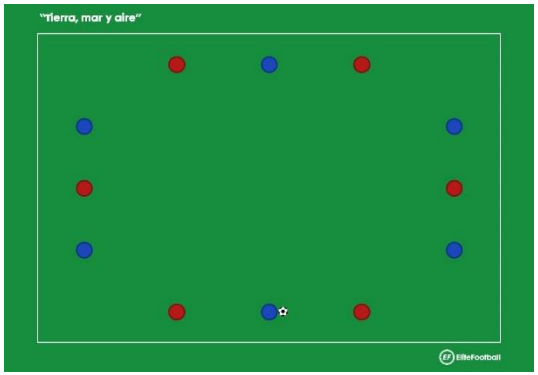

"Puertas exteriores"
EliteFootball

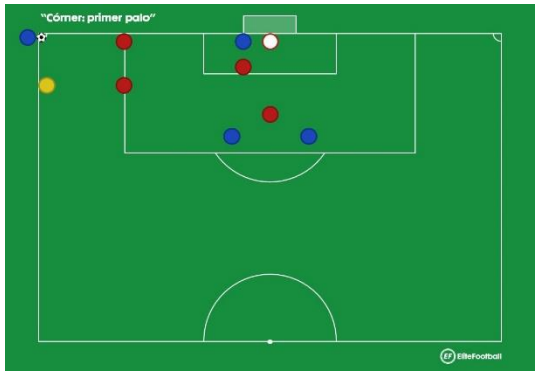

"2 sectores"
EliteFootball

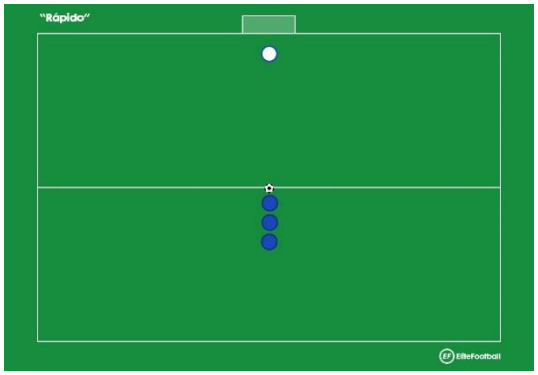

"3 sectores y 2 pasillos exteriores"
EliteFootball

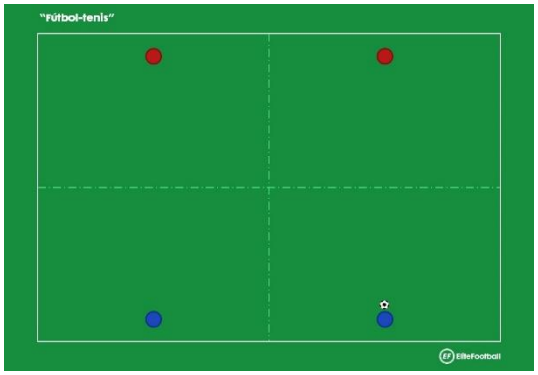
Ejercicios de Desactivación

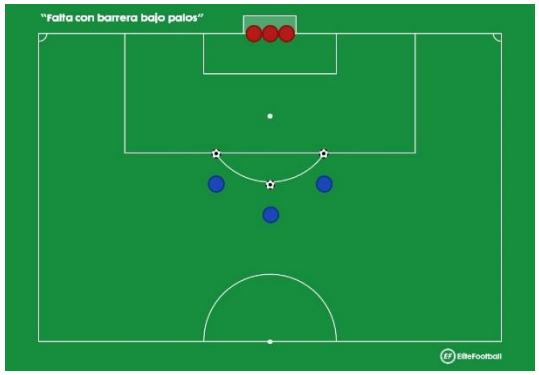






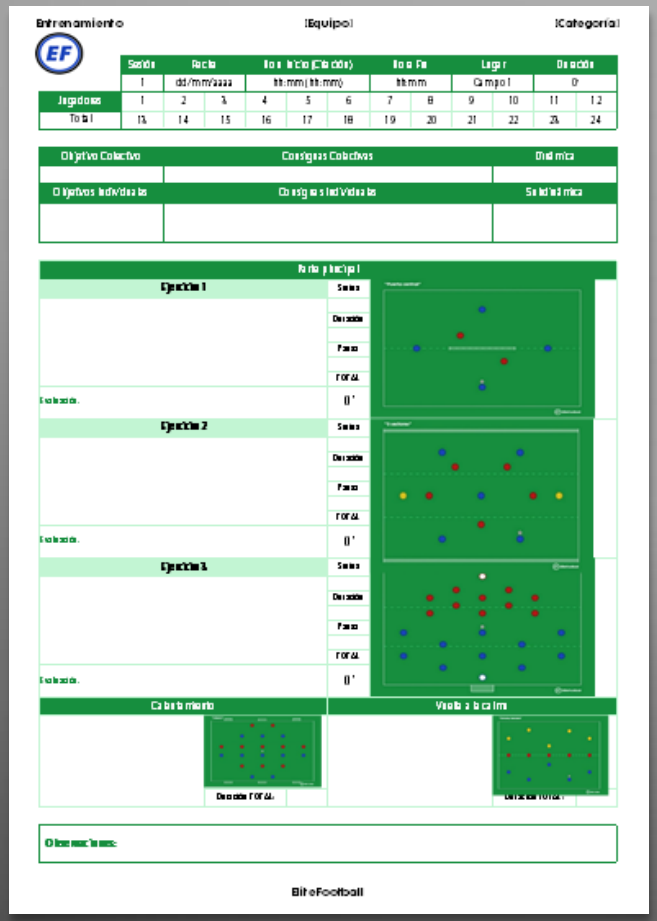






Anexos

Entrenamientos



Entrenamiento [Equipo] [Categoría]

Sesión	Fecha	Hora Inicio (Duración)	Hora Fin	Lugar	Duración
1	dd/mm/aaaa	hh:mm (hh:mm)	hh:mm	Campo 1	0'

Jugadores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Total	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Objetivo Colectivo	Consignas Colectivas	Dinámica

Objetivos Individuales	Consignas Individuales	Salida Dinámica

Parte principal

Ejercicio 1 — Series — Duración — Pausa — Total — Duración: 0'

Ejercicio 2 — Series — Duración — Pausa — Total — Duración: 0'

Ejercicio 3 — Series — Duración — Pausa — Total — Duración: 0'

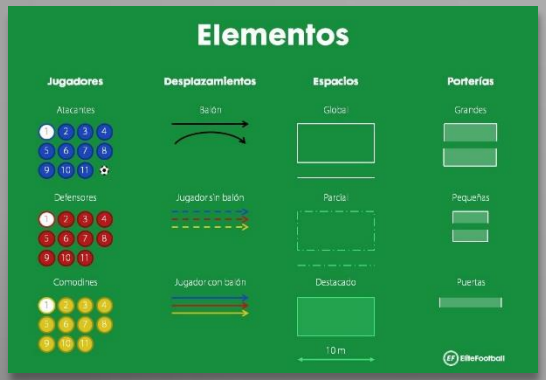
Calentamiento — Duración Total:

Vuelta a la calma — Duración Total:

Observaciones:

BitFootball

Ejercicios



Fintas

(-)	Especificidad	(+)
Pilla pilla	Comecocos	Todos contra todos
Gatos y ratones	Bandera	Telaraña
Gallinas, serpientes y zorros	Serpiente	Finta-tiro
Corrida de toros	Muralla	Duelos 1vl
Matapollos	Rondo	Regate-entrada
Balón prisionero	Rondo inverso	Regate-gol
	TOTAL: 18	

Juegos colectivos

(-)	Especificidad	(+)
Patata caliente	Tapela	Partido con porterías centrales
Guerra	Fitball	Partido con porterías laterales
Baloncesto	Futbolín	Partido con una portería
Rugby	Partido con puertas interiores	Partido: conservar vs finalizar
Futbol Americano	Partido con porterías móviles	Partido de doble sentido
Balonmano	Partido con porterías invertidas	Partido con pierna mala
	TOTAL: 18	

Velocidad de reacción

(-)	Especificidad	(+)
Caballos y jinetes	Coches de choque	Ataque-defensa porterías pequeñas
Par-Impar	Carrera de relevos	Polis y cacos con finalización
Cruz	Piedra, papel o tijera con finalización	1vl por equipos
4 esquinas	Pañuelo con finalización	Comba con finalización
3 en raya	Pañuelo con rondos	Conservación tricolor
Sillas	Remate-parada	Partido tricolor
	TOTAL: 18	

Conservación

(Simples)	Estructuras	(Complejas)
Simple	1 espacio interior	2 sectores y 3 carriles
Espacio libre	2 lados	2 sectores y 2 pasillos exteriores
2 espacios, 2 equipos	3 carriles	2 sectores y 5 pasillos
Simultáneo	2 pasillos exteriores	3 sectores y 2 lados
Puertas interiores	5 pasillos	3 sectores y 3 carriles
Puertas exteriores	2 sectores y 2 lados	3 sectores y 2 pasillos exteriores
	TOTAL: 18	

Ejercicios

Progresión

(Simples)	Estructuras	(Complejas)
Simple	2 lados	2 sectores y 2 pasillos exteriores
Puerta central	3 carriles	2 sectores y 5 pasillos
Puertas laterales	2 pasillos exteriores	3 sectores y 2 lados
Puerta central y laterales	5 pasillos	3 sectores y 3 carriles
2 sectores	2 sectores y 2 lados	3 sectores y 2 pasillos exteriores
3 sectores	2 sectores y 3 carriles	Iniciación
TOTAL: 18		

Finalización

(Simples)	Estructuras	(Complejas)
Simple (ida y vuelta)	1 espacio interior	2 sectores y 3 carriles
Simple (referencia)	2 sectores	2 sectores y 2 pasillos exteriores
Simultáneo	3 sectores	2 sectores y 5 pasillos
Oleadas	2 lados	3 sectores y 2 lados
Puertas interiores	3 carriles	3 sectores y 3 carriles
Puertas exteriores	2 sectores y 2 lados	3 sectores y 2 pasillos exteriores
TOTAL: 18		

Partidos

(Simples)	Estructuras	(Complejas)
FIFA Street	3 sectores	2 sectores y 3 carriles
Simple	2 lados	2 sectores y 2 pasillos exteriores
Puertas interiores	3 carriles	2 sectores y 5 pasillos
Puertas exteriores	2 pasillos exteriores	3 sectores y 2 lados
1 espacio interior	5 pasillos	3 sectores y 3 carriles
2 sectores	2 sectores y 2 lados	3 sectores y 2 pasillos exteriores
TOTAL: 18		

Golpeo

(-)	Especificidad	(+)
Golf	Bate pronto	Pase atrás y remate
Petanca	Rápido	Rueda de tiros
Frontón	Adelantado	Remates por parejas
Crossbar challenge	Puerta a puerta	Embudo
2 porterías	Control orientado-tiro	Fuera de juego
Avión	Pared-tiro	Diagonal
TOTAL: 18		

Habilidad

(-)	Dificultad	(+)
Individual	Tierra, mar y aire	Rondos de habilidad
Colectiva	Freestyle	Fútbol-tenis
Secuencia	Filas	Futvoley
Combate individual	Circuito con relevos	Futvoley humano
Combate colectivo	Escondite inglés	Alemán
Relojito	Patata caliente	Rueda de remates
TOTAL: 18		

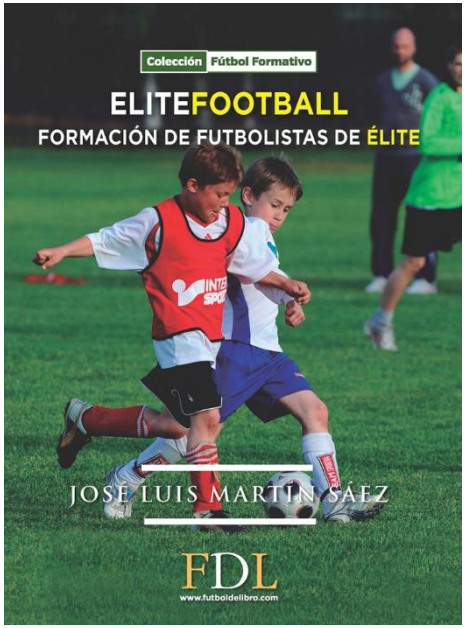
Acciones a Balón Parado

Saques de banda - Córners - Faltas - Penaltis		
Saque de banda: parejas	Córner: primer palo	Falta con barrera bajo palos
Saque de banda: trios	Córner: segundo palo	Falta indirecta
Córner: gol olímpico	Falta lateral	Falta sin barrera
Córner: 2v1	Falta escorada	Penaltis
Córner: 3v2	Falta picada	Tanda de penaltis
Córner: 4v3	Falta frontal	Shoot out (penaltis MLS)
TOTAL: 18		

Herramientas

https://vivlium.com/canal/elitefootball

https://www.elitefootball.es/libro/



Contacto y Redes Sociales

Contacto

EliteFootball.es

info@elitefootball.es

(+34) 679 291 107

Redes Sociales

¡Muchas gracias por vuestra atención!

EliteFootball