

PDF

PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL

NOCIONES BÁSICAS



FÚTBOL HASTA EL FINAL





1

CAPACIDADES FÍSICAS

- FUERZA



AGILIDAD



- RESISTENCIA



COORDINACIÓN



- VELOCIDAD



FLEXIBILIDAD



FÚTBOL HASTA EL FINAL





1.1

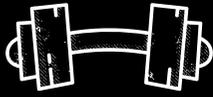
RESISTENCIA

- HITS O ENTRENAMIENTOS A INTERVALOS
- AUMENTO PROGRESIVO DE LA DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS
- ALTA INTENSIDAD SOSTENIDA
- ALTO RITMO DE JUEGO EN LAS SESIONES



FÚTBOL HASTA EL FINAL





1.2

FUERZA

- TRABAJO ANALÍTICO DE FUERZA
- PLIOMETRÍA Y CIRCUITOS DE SALTOS
- EJERCICIOS EN ESPACIO REDUCIDO
- EXPLOSIVIDAD Y POTENCIA



FÚTBOL HASTA EL FINAL





1.3

VELOCIDAD

- VELOCIDAD DE REACCIÓN
- VELOCIDAD GESTUAL
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
- JUEGOS DE CARRERAS



FÚTBOL HASTA EL FINAL





2

PRETEMPORADA

- PERIODO TRANSITORIO (SEMANAS PREVIAS)
- READAPTACIÓN PROGRESIVA
- AUMENTO GRADUAL DE LA CARGA
- TRABAJO ESPECÍFICO DE CADA CAPACIDAD FÍSICA (1 DÍA POR SEMANA CADA UNA)



FÚTBOL HASTA EL FINAL

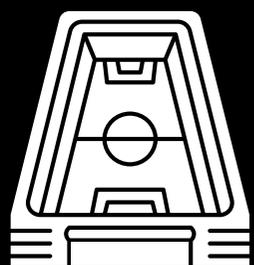




3

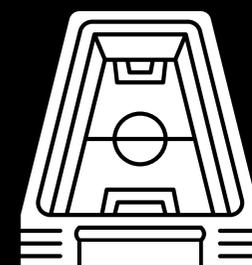
MICROCICLO

- DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA FÍSICA EN RELACIÓN AL DÍA DE PARTIDO (MATCHDAY)



MATCHDAY

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
M+1	M+2	M-4	M-3	M-2	M-1



MATCHDAY



FÚTBOL HASTA EL FINAL





3.1

M+1/M+2

DÍAS POSTERIORES AL PARTIDO

- SESIONES DE RECUPERACIÓN/COMPENSACIÓN
- RECUPERACIÓN PARA LOS JUGADORES QUE DISPUTARON MÁS MINUTOS
- COMPENSACIÓN PARA LOS QUE JUGARON MENOS



FÚTBOL HASTA EL FINAL





3.1

M+1/M+2 (LUNES/MARTES)

- PREVENCIÓN DE LESIONES
- TRABAJO DE RESISTENCIA
- TRABAJO TÉCNICO TÁCTICO/BALÓN PARADO PARA EL GRUPO DE RECUPERACIÓN.
- ALTO ESFUERZO FÍSICO Y COMPETITIVO PARA EL GRUPO DE COMPENSACIÓN



FÚTBOL HASTA EL FINAL





3.2

M-4

A 4 DÍAS DEL PARTIDO SIGUIENTE

- DÍA DE FUERZA Y ACCIONES NEUROMUSCULARES
- ALTA INTENSIDAD Y CARGA A NIVEL FÍSICO
- CIRCUITOS DE SALTOS Y PLIOMETRÍA
- TAREAS EN ESPACIO REDUCIDO
- EXPLOSIVIDAD Y POTENCIA



FÚTBOL HASTA EL FINAL





3.3

M-3

A 3 DÍAS DEL PARTIDO SIGUIENTE

- DÍA DE VELOCIDAD Y ALTA INTENSIDAD
- GRAN NÚMERO DE SPRINTS
- EJERCICIOS EN ESPACIOS LARGOS Y AMPLIOS
CON POCOS JUGADORES
- JUEGOS COMPETITIVOS DE CARRERAS



FÚTBOL HASTA EL FINAL





3.4

M-2/M-1

DÍAS PREVIOS AL PARTIDO

- ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN/PREPARACIÓN
- JUEGOS LÚDICOS Y DE COHESIÓN
- VELOCIDAD GESTUAL Y DE REACCIÓN
- ALTA INTENSIDAD, CORTA DURACIÓN Y CARGA
- PREPARACIÓN DEL PARTIDO Y COMPETITIVIDAD



FÚTBOL HASTA EL FINAL





4

CONCLUSIONES

- ES IMPORTANTE TRABAJAR LAS CAP.FÍSICAS
- PRIORIDAD PARA FUERZA, RESISTENCIA Y VELOCIDAD
- IMPORTANCIA DE LA PRETEMPORADA
- ES NECESARIO AUMENTAR PROGRESIVAMENTE LA CARGA Y RESPETAR LOS DESCANSOS PARA EVITAR LESIONES



FÚTBOL HASTA EL FINAL





FUTBOL HASTA EL FINAL

- PDF GRATUITO EN
WWW.FUTBOLHASTAELFINAL.COM
- SUSCRÍBETE, DALE LIKE Y SÍGUEME EN
REDES SOCIALES



FÚTBOL HASTA EL FINAL

