Fichas PREPARACIÓN FÍSICA

2 Tareas para la mejora de

La Resistencia

Alfonso Guerrero
Director Técnico adjunto de www.futsalcoach.com

EJRCICIO PARA LA RESISTENCIA AERÓBICA (CAPACIDAD AEROBICA)

Autor: Alfonso Guerrero

OBJETIVO	DISPONER DE UN NIVEL DE CAPACIDAD AEROBICA NECESARIA PARA MANTENER UN RITMO DE JUEGO CONSTANTE DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.		
EDAD	A partir de 12 años		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica, coordinación dinámica general, capacidad de reacción, cambio de ritmo, cambio de dirección	**VOLUMEN**	1 ser. x 12-15 rep.
ORGANIZACIÓN	Individual	**INTENSIDAD**	media
SUPERFICIE	Campo completo	**REC/REP**	1':30'' activa
MATERIAL	Conos, picas, vallas	**REC/SER**	
		DURACION	30'

DESCRIPCION

El jugador comienza el ejercicio realizando skipping alto de 10m (aprox.). Posteriormente realiza un sprint de otros 10 m para recuperar a trote durante 20 m (aprox.). A continuación realiza un sprint con cambio de dirección de 20 m (aprox.) y vuelve a recuperar. Luego realiza un slalom entre conos con cambio de ritmo e igualmente recupera 10 m (aprox.). Después realiza un skipping bajo y rápido en tres apoyos, recupera a trote y se dispone a saltar dos vallas entre 30-40 cm. Continua trotando hasta el cono amarillo para cambiar de ritmo y sprintar otros 10 m (aprox.). Finaliza trotando hasta línea de fondo. La recuperación entre repeticiones se realiza dando una vuelta a trote a la cancha.

OBSERVACIONES

futsalcoach.com
la web para el técnico de fútbol sala
© Copyright 2005 , F U T S A L C O A C H , Spain
Todos los derechos reservados

EJERCICIO PARA LA FUERZA EXPLOSIVA-ELASTICA Y RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTICA

Autor: Alfonso Guerrero

OBJETIVO	MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVO-ELÁSTICA Y LA RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA PARA GANAR EN EFICIENCIA EN LOS DISPAROS A PORTERIA.		
EDAD	A partir de 16 años		
CONTENIDOS	Fuerza explosiva, resistencia anaeróbica aláctica, velocidad de reacción, tiro	**VOLUMEN**	3 ser. x 5 rep. x 35 m
ORGANIZACIÓN	Individual	**INTENSIDAD**	máxima
SUPERFICIE	Campo completo	**REC/REP**	45'' activa
MATERIAL	Balón medicinal de 5kg., vallas, conos, picas y balones.	**REC/SER**	3'
		DURACION	15'-20'

DESCRIPCION

El jugador comienza el ejercicio realizando 10 repeticiones de una mini-sentadilla con un balón medicinal de 5 Kg. Una vez acaba las repeticiones esprinta 10 m aprox. hacia donde están la vallas que se dispone a saltar a pies juntos. Las vallas tienen una altura entre 60 y 70 cm. del suelo, dependiendo del nivel de los jugadores, y una vez acabadas de saltar se dirige a trote hacia las picas para pasarlas realizando skiping lineal en tres apoyos por espacio. Nada más terminar esprinta hacia la banda para pasar posteriormente a realizar un slalom entre los conos. Una vez sale del último cono recibe del entrenador un balón para que lo remate a portería nada más recibir. Al terminar la repetición vuelve a trote por fuera del campo hasta la zona de inicio.

OBSERVACIONES

Dependiendo de la edad y de la etapa de desarrollo de los jugadores se debe modificar la carga del ejercicio, por ejemplo, utilizando un balón medicinal de 3 kg. o bajando la altura de las vallas.

© Copyright 2005, F U T S A L C O A C H, Spain
Todos los derechos reservados