

Manual De Entrenamiento De Futbol Planificacion Y Realizacion De 144 Programas De Entrenamiento Futbol Soccer Spanish Edition Fi 1 2 Tbol Soccer

If you ally craving such a referred **manual de entrenamiento de futbol planificacion y realizacion de 144 programas de entrenamiento futbol soccer spanish edition fi 1 2 tbol soccer** book that will meet the expense of you worth, acquire the categorically best seller from us currently from several preferred authors. If you desire to entertaining books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are next launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy every books collections manual de entrenamiento de futbol planificacion y realizacion de 144 programas de entrenamiento futbol soccer spanish edition fi 1 2 tbol soccer that we will extremely offer. It is not in the region of the costs. Its approximately what you habit currently. This manual de entrenamiento de futbol planificacion y realizacion de 144 programas de entrenamiento futbol soccer spanish edition fi 1 2 tbol soccer, as one of the most vigorous sellers here will unconditionally be in the midst of the best options to review.

Escuelas de fútbol base: planificación y programación - Juanjo Expósito Bautista 2010-12-09

Juan nos presenta un libro con un componente metodológico en su fondo y con una clara vocación didáctica, mostrándonos en su inicio cuestiones de concepto que nos invitan a hacernos preguntas sobre el ámbito del deporte escolar, y nuestra responsabilidad en este periodo crítico. Es a partir del capítulo relativo a los objetivos donde el libro va adquiriendo fuerza ya que se plantean cuestiones de gran valor en los contenidos y la metodología más apropiada para la consecución de los fines de cada etapa formativa, ofreciéndonos un abanico de propuestas que nos dan una prueba de la vocación de su autor. Para finalizar, el libro nos ofrece unos modelos de entrenamiento para los diferentes niveles con estructuras de trabajo físico y acciones combinativas, destacando de ellos su sentido de finalidad y la integración de los factores que nos dan una idea certera de la evolución que está siguiendo el entrenamiento

moderno. No puedo acabar sin dejar de felicitar a nuestro autor, por su valentía y preocupación al ofrecernos un material de indudable valor, dando un paso adelante con este libro, que seguro va a aportarnos un poco de luz en aras de la mejora de nuestro fútbol y sobre todo de los jugadores, necesitados de entrenadores que se preocupen de su capacitación. José María Amorrortu Priato ÍNDICE 1. Concepto de planificación y programación 1.1. Definición de términos 1.2. ¿Planificamos o programamos en fútbol base? 2. El fútbol como deporte 2.1. Concepto de deporte 2.2. Características del deporte 2.3. Clasificaciones del deporte 2.4. Funciones del deporte 2.5. El deporte como actividad educativa 2.6. El fútbol como deporte colectivo 3. Características de los alumnos 3.1. Consideraciones generales 3.2. Características de los alumnos por categorías 4. Organización de una escuela de fútbol 4.1. Consideraciones generales 4.2. Organigrama de una escuela de fútbol 5. El tipo de fútbol por categorías 5.1.

Consideraciones generales 5.2. Mini fútbol 5.3. Fútbol 7 5.4. Fútbol 11 6. Objetivos por categorías 6.1. Consideraciones generales 6.2. Finalidades 6.3. Objetivos Generales 6.4. Objetivos de Categoría 6.5. Objetivos Didácticos 7. Contenidos por categorías 7.1. Consideraciones previas 7.2. Bloques de contenidos por categorías 8. Metodología 8.1. Consideraciones previas 8.2. Métodos de enseñanza 8.3. Métodos de enseñanza en fútbol 8.4. Etapas de enseñanza-Aprendizaje de la actividad física y deportiva 8.5. La sesión 9. Evaluación 9.1. Introducción 9.2. Concepto de evaluación 9.3. Características 9.4. El proceso de evaluación 9.5. Control del entrenamiento y la competición 10. Sesiones de Entrenamiento 10.1. Prebenjamines 10.2. Benjamines y Alevines 10.3. Infantiles 10.4. Cadetes 10.5. Juveniles 10.6. Entrenamiento en circuito 10.7. Acciones combinadas

La Vida de mi Equipo Vol. III. - Dimas Carrasco Bellido 2017-08-01

"La vida de mi equipo" es una colección de 4 cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol. Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos. Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos

interrogantes en diferentes ámbitos, como: ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?...¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?...¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?...¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?...¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?...¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?...¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?...¿Qué y a qué hora debe comer el equipo antes de un partido?...Etc. Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos. Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información. Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de

fútbol en los diferentes aspectos de este deporte..

Manual del entrenador de fútbol moderno - Antonio Gomá Oliva

2019-05-24

En un deporte como el fútbol es imprescindible la figura del entrenador, éste es la pieza clave que hace posible que el partido de cada semana se lleve de una manera u otra en función de los intereses del equipo. La atención y expectación estará sobre el terreno de juego, la pelota, los jugadores y el árbitro, pero él moverá los hilos desde la sombra para llevar por buen camino a su equipo, será el gran ordenador gris que controlará todas las vicisitudes del juego. El fútbol es un deporte que a pesar de su importancia y popularidad, todavía carece de unos sistemas eficaces de seguimiento, control y evaluación estadísticas, como poseen otros deportes de equipo. Este libro es una obra que ofrece una serie de soluciones prácticas para resolver estas carencias en el difícil arte de la dirección de un equipo. En este trabajo se aportan un conjunto de recursos e instrumentos para el seguimiento, control y evaluación de las múltiples variables que afectan a un equipo en sus diversas facetas que creemos han de ser de gran utilidad para el entrenador. De hecho, esta obra es un trabajo original y constructivo, pensado por entrenadores para los entrenadores, que cubre sin lugar a dudas un importante vacío en la bibliografía futbolística. Este original y práctico libro se inicia con un capítulo introductorio "El fútbol en clave antropológica" a cargo del profesor de "historia y sistemas de las actividades física y el deporte" del INEF de Lleida, Javier Olivera Betrán. A continuación, la obra se estructura en dos grandes apartados, la parte teórica es introductoria de temas como: la preparación física, las cualidades motrices básicas y la preparación técnico-táctica, este último trabajo con la colaboración de Claudio Barrabés Naval, licenciado de E.F. y estudioso del fútbol. La parte práctica constituye una auténtica guía práctica del entrenador de fútbol, en donde se ofrecen instrumentos eficaces de seguimiento y evaluación del equipo en el entrenamiento y en los partidos: planillas, cuadros estadísticos, hojas de observación, así como los tests de control del estado de forma de los jugadores. El autor, Antonio Gomá Oliva, es licenciado en Educación Física y entrenador de fútbol profesional.

Fútbol: Cuaderno Técnico Nº 36 - Varios Autores 2006-06-23

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. - La interrelación del pressing y las formas de actuar en el contraataque - Desarrollo de las sesiones de entrenamiento. Macro ciclo de temporada competitiva (I) - Actividades integradas para el entrenamiento del pase - Métodos de entrenamiento discontinuos (interválicos, competitivos y por repeticiones) - "Enseñar a competir". Filosofía del proyecto formativo - El perfil del joven futbolista para el alto rendimiento - El talento deportivo (I) - El sentido de pertenencia al equipo, la adherencia, la motivación y la cohesión - Variables psicológicas en el rendimiento de los entrenadores de fútbol (I) - Habilidades visuales necesarias para los deportes de equipo - Entrenamiento deportivo para la rehabilitación de esguinces de rodilla

Fútbol: Cuadernos Técnicos Nº 37 - Varios Autores 2006-08-10

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. - Juegos tácticos integrados para el entrenamiento del sistema 1-4-2-3-1 - Desarrollo de las sesiones de entrenamiento. Macro ciclo de temporada competitiva (II). - Actividades integradas para el entrenamiento de las acciones combinativas. - El proceso de selección y formación del joven futbolista. - El talento deportivo. - Dirección de equipo, habilidades sociales y técnicas de comunicación. - Variables psicológicas en el rendimiento de los entrenadores de fútbol. - Entrenamiento deportivo para la rehabilitación de esguinces de tobillo. - Programa para el control de las cualidades físicas determinantes del rendimiento del futbolista moderno.

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 52 - Varios autores

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LA TÉCNICA DEFENSIVA (I): EL DESPEJE, LA ENTRADA Y LA CARGA . Javier López López, Javier Alberto Bernal. Ruiz, Antonio Wanceulen Moreno y José Francisco Wanceulen Moreno

ANÁLISIS FÍSICO-FUNCIONAL DEL ENTRENAMIENTO Y LACOMPETICIÓN EN FUTBOLISTAS ADOLESCENTES. Fernando Calahorro Cañada, Gema Torres Luque y Amador Jesús Lara Sánchez JOSÉ MOURINHO. LA GESTACIÓN DE UNA MÁQUINA GANADORA. Antonio Dopazo Gallego. EL GRAN MILAN DE ARRIGO SACCHI . Miguel Canales Reina. FILOSOFÍA DEL ENTRENADOR (III). Francisco Ruiz Beltrán. LOS TACOS DE LAS BOTAS DE FÚTBOL. ESTUDIO EN LASCATEGORÍAS INFERIORES DE UN CLUB DE ÉLITE. Aurelio S. Martín Álvarez, Jorge Martín Álvarez y José Sánchez Barea. COHESIÓN GRUPAL DE UN EQUIPO DE FÚTBOL JUVENIL . David Llopis Goig, Saúl Ramírez . Molina y Jordi Vilaplana Muñoz EL CALENTAMIENTO. José Luis Ayuso Gallardo.

Manual para el Entrenador de Fútbol Base - David Sánchez Latorre 2017-08-01

La formación de los técnicos deportivos dentro de los clubes de fútbol se ha convertido hoy en día en un aspecto de vital importancia. Pertenece a una sociedad ligada al cambio y a la moda; y el fútbol está de moda y en continuo cambio. El mundo económico y deportivo tienen un problema en común: hace falta ganar. El que gana lo ha hecho todo bien, mientras que el que ha perdido lo ha hecho todo mal. Sin embargo esto no es del todo cierto porque en una competición deportiva infantil aunque 5 equipos hagan las cosas bien, 4 de estos equipos pierden a pesar de todo. El éxito deportivo en el fútbol base es un proceso continuo y no una meta que se debe alcanzar. Por ello, cada técnico, con ayuda de un programa formativo, debe procurar adaptarse a las nuevas exigencias y evolucionar sin pausa para no quedarse atrás. Con éste libro, el autor quiere ofrecer al entrenador de fútbol base, un actualizado manual que constituya un eficaz medio de apoyo, que oriente su trabajo diario. 1. INTRODUCCIÓN 2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE 3. EL MODELO DE PLANIFICACIÓN EN EL FÚTBOL BASE 4. LA SESIÓN Y EL DESARROLLO DE LAS TAREAS EN FÚTBOL BASE 5. LOS SISTEMAS DE JUEGO EN FÚTBOL BASE 6. EL TRABAJO CON LOS PADRES EN EL FÚTBOL BASE 7. METODOLOGÍA PARA LA OBSERVACIÓN DE UN

PARTIDO EN FÚTBOL BASE 8. LA DIRECCIÓN DE EQUIPO EN FÚTBOL BASE 9. INVESTIGACIONES EN EL FÚTBOL BASE: ANÁLISIS DEL DISCURSO DE LOS ENTRENADORES

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 32 - Varios autores 2005

Cómo construir una tarea integrada. Fases, aspectos metodológicos y ejemplificaciones prácticas (Javier López López). Programa de intervención para la mejora de la atención en los saques de esquina. (Juan Expósito Bautista). La programación anual: racionalización de las estructuras intermedias de la planificación (Miguel de León Arpón). El entrenamiento emocional en equipos de fútbol base (José Luis Latorre y David Luis Sánchez). Posición del portero en los libres directos e Indirectos (Luis Llopis y Pila Sáinz). Tratamiento de los trastornos de alimentación en el deporte (Joaquín Dosil). Métodos de enfrenamiento discontinuos (interválicos, competitivos y por repeticiones). Cómo motivar a los deportistas (José Martín-Albo, Juan Luis Núñez)

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 43 - Varios autores

EL SISTEMA 1-4-2-3-1. PRÁCTICA EN LAS ETAPAS DE RENDIMIENTO. JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL JUEGO EN ATAQUE Juan Mercé Cervera Luis Tomás Rodenas Cuenca Carlos Domenéch Monforte PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA EN PERÍODO DE ESPECIALIZACION: MACROCICLO COMPETITIVO IV Salva Cambray Castillo Joel Jové Martí PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA EN PERÍODO DE ESPECIALIZACION: MACROCICLO COMPETITIVO V Salva Cambray Castillo Joel Jové Martí JUEGOS EN INFERIORIDAD NUMÉRICA PARA ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LAS ACCIONES COMBINATIVAS EN EL FÚTBOL Javier López López Javier Alberto Bernal Ruiz Antonio Wanceulen Moreno José Francisco Wanceulen Moreno BASES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA Emerson Ramírez Farto PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL Y ARTICULACIONES DURANTE EL TRABAJO DE FUERZA Víctor Arufe Giradles José Luis García Saidán Roberto Barcala Furelos INNOVACIONES EN FÚTBOL FEMENINO Maite Gómez López LA CREATIVIDAD MOTRIZ EN LOS DEPORTES DE EQUIPO: UNA APLICACIÓN AL FÚTBOL Luis Casáis

Martinez Carlos Lago Peña

ENTRENAMIENTO DE BASE EN FÚTBOL SALA - Jesús Velasco Tejada
2007-07-30

Este libro va dirigido a un lector universal de fútbol sala, dando una visión global para los entrenadores que buscan la excelencia y centrándose en la categoría juvenil, etapa previa a la de alta competición. La práctica adecuada del fútbol sala en alta competición tiene gran dificultad, por lo que el proceso de aprendizaje de los gestos y acciones a realizar debe seguir las pautas correctas en cuanto a metodología (utilización de la ordenación de los ejercicios que permitan conseguir el objetivo deseado), planificación (realización del entrenamiento previsto en cada fase de aprendizaje) y didáctica de la enseñanza (estrategias utilizadas para conseguir el objetivo fijado). Presenta también, un compendio de situaciones de juego bien racionalizadas expresadas en ejercicios prácticos de gran interés para el entrenador. Jesús Velasco Tejada es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y actual entrenador del Prato Calcio a 5. División de Honor en Italia Javier Lorente Peñas es jugador del Atlético Boadilla. División de Honor en España y 96 veces internacional absoluto.
Fútbol los sistemas de juego: Sistema 1.4.2-3.1 - Juan Mercé Cervera
2017-08-01

El Sistema 1.4.2-3.1, es tal vez, el sistema más moderno de los actuales. Se fundamenta en una ocupación racional y equilibrada del terreno de juego, lo que nos permite un adecuado escalonamiento tanto en la fase defensiva como en la ofensiva. Espero y estoy seguro, que les servirá de gran utilidad a los estudiantes y técnicos de fútbol, ya que, partiendo de una conceptualización teórica (muy sencilla de comprender), nos lleva a una ejecución práctica, partiendo desde una fase de enseñanza-aprendizaje en las etapas de formación, a unas mayores exigencias en las etapas de rendimiento, para evitar que se utilice un sistema y unos automatismos, adecuados al nivel de los jugadores, y a la edad de los mismos. Les invito a la lectura completa del libro, no solo al uso de la batería de juegos en sus entrenamientos, ya que no es un recetario de juegos por si solo, sino que la fundamentación teórica también sirve para

ayudar a los jóvenes jugadores a mejorar su inteligencia táctica, la percepción, y las capacidades de decisión, ya que, cuanto mayores sean sus conocimientos, mejores y más preparados serán sus futbolistas. Por último, quisiera concluir este breve comentario dándole las gracias a los autores del mismo, y en especial a mi amigo y profesor Juan Mercé, por darme la oportunidad de prologar este libro y espero que sea de gran utilidad para los estudiantes y técnicos porque proviene de una persona entregada totalmente a este deporte espectáculo, como es el fútbol.

Miroslav Djukic

La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7 - Rui Pacheco
2019-06-19

En este libro, Rui Pacheco, plantea la necesidad de crear en el fútbol situaciones simples que busquen un encuentro con las motivaciones de los niños. Es así que el fútbol 7 practicado en campos con medidas y dimensiones reducidas es el tipo de juego que reúne las mejores condiciones para la enseñanza / aprendizaje del fútbol en la categoría de edad 8/12 años. Esta otra está especialmente dirigida a los entrenadores, profesores de educación física, monitores, árbitros y demás gentes deportivos que están comprometidos con la formación de los futuros futbolistas y con el desarrollo de este deporte.

Tratado general de fútbol - Jorge Castelo 2019-09-12

Este Tratado general de fútbol desarrolla la teoría general del juego y presenta más de 1000 ejercicios con ilustraciones para realizar entrenamientos específicos que respondan a la realidad competitiva de cada equipo. El libro se divide en cuatro partes fundamentales. En la primera se estudia la organización sistemática del juego a través de cinco vertientes básicas: las fases, la estructura, los métodos, los principios y los factores. Luego, en la segunda parte se analiza la unidad lógica de la estructuración y programación del entrenamiento reflexionando sobre los siguientes aspectos del ejercicio: los fundamentos, los principios de aplicación y la eficacia. A continuación la tercera parte se dedica a la concepción y organización práctica de los ejercicios de entrenamiento estableciendo una taxonomía que presenta tres niveles de ejercicios: los de preparación general, los generales de

preparación específica y los específicos. Por último, en la cuarta parte, se desarrollan los aspectos más importantes para la orientación y preparación de los equipos para la competición; para ello se presenta una planificación que analiza, define y sistematiza los diferentes aspectos y operaciones inherentes a la construcción y al desarrollo de un equipo.

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 53 - Varios autores

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LA TÉCNICA. DEFENSIVA (II): INTERCEPTACIÓN Y ANTICIPACIÓN. Javier López López, Javier Alberto Bernal Ruiz, Antonio Wanceulen Moreno y José Francisco Wanceulen Moreno. COMO PLANTEAR UN PARTIDO DE FORMA DETALLADA. Francisco Ruiz Beltrán. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD. José María González Ravé. BIOMECÁNICA Y LESIONES MUSCULARES EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL. Manuel Vitoria Ortiz, Juan M. García Manso, Juan F. Jiménez Díaz y Bienvenida Rodríguez de Vera. FILOSOFÍA DEL ENTRENADOR (IV). Francisco Ruiz Beltrán. FUERZA: CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, FACTORES, MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO, DESARROLLO Y EDAD, EVALUACIÓN. José Luis Ayuso Gallardo

Manual de Entrenamiento Para El Piloto de Automovilismo - 2001

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 41 - Varios autores

PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA EN PERÍODO DE ESPECIALIZACIÓN: MACROCICLO COMPETITIVO I Salva Cambray Castillo Joel Jové Martí SISTEMAS TÁCTICOS EL FÚTBOL: EL SISTEMA 1-4-5-1 Y SUS VARIANTES Juan Manuel Gallardo Rabadán FÚTBOL BASE. PLANIFICACIÓN REAL DE UNA TEMPORADA EN PERÍODO DE ESPECIALIZACIÓN: CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS Y FÍSICOS Y PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN Salva Cambray Castillo Joel Jové Martí JUEGOS EN SUPERIORIDAD NUMÉRICA PARA ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LAS ACCIONES COMBINATIVAS EN EL FÚTBOL Javier López López Javier Alberto Bernal Ruiz Antonio Wanceulen Moreno José

Francisco Wanceulen Moreno EVOLUCIÓN DEL REGLAMENTO DE FÚTBOL. ¿HASTA DÓNDE? Julen Castellano Paulis Víctor Martínez de Lafuente Iturrate.

LEV - 1999

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 33 - Varios autores 2005

Sistemas 1-4-4-1-1: Movimientos ofensivos tras recuperación la línea de medios o en la línea de puntas (Javier López López). El entrenamiento de la concentración en el fútbol: propuesto de una metodología del trabajo (Tomás García Calvo). Propuesta para la organización de actividades que faciliten el rendimiento del futbolista: el calentamiento para la competición (José M^a Yagüe y Javier Sánchez). Manifestaciones reactivas de las direcciones de la fuerza en el deporte (entrenamiento pliométrico) (Emerson Ramírez y Armando Forteza) El entrenamiento a desarrollar según la edad, objetivos y nivel de rendimiento (Iker López de Audikana). Objetivos, contenidos, metodología y evaluación desde la perspectiva del acondicionamiento físico (Miguel de León Arpón). Las lesiones y accidentes en función de la superficie (Roberto Barcala, José Luis García, Antonio Caamaño y Daniel Campanero)

La Vida de mi Equipo Vol. IV - Dimas Carrasco Bellido 2017-08-01

"La vida de mi equipo" es una colección de 4 cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol. Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de

que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos. Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos interrogantes en diferentes ámbitos, como: ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?...¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?...¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?...¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?...¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?...¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?...¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?...¿Qué y a qué hora debe comer el equipo antes de un partido?...Etc. Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos. Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos

prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información. Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de fútbol en los diferentes aspectos de este deporte..

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 34 - Varios autores

El sistema 1-3-4-3: construcción táctica, funciones por puestos y desarrollo del sistema (David L. Sánchez Latorre) Transiciones defensiva-ataque en el sistema 1-4-4-2 (Javier López López) Sistema 1-4-2-3-1: fundamentos defensivos (Salvador Pérez, Fco A. Sánchez) Los sistemas de juego en el fútbol base (David L. Sánchez Latorre) Comportamiento Fisiológico durante el trabajo de fuerza máxima Gonzalo Cuadrado Sáez, Carlos Pablos Abella Juan García Manso) Metodología global para el enfrenamiento (I) (Pilar Sáinz de Baranda Andújar, Luis Llopis Portugal y Enrique Ortega Toro). El entrenador de fútbol: habilidades psicológicas básicas y habilidad para liderar y dirigir equipos (Antonio Mendoza Pérez, José Manuel Izquierdo Ramírez, María del Carmen Rodríguez) Organización y desarrollo de un campus de fútbol base (Javier A. Bernal, José Fco. Wanceulen)

Futbol Base. la Técnica Aplicada a Los Diferentes Niveles - Santiago Vázquez Folgueira 1983

Manual de entrenamiento de fútbol - Gerhard Zeeb 2019-10-14
Hoy en día se ofrecen multitud de excelentes manuales de fútbol. Este texto no pretende ser uno más. Sí constituye, en cambio, una especie de guía y manual, tanto para el entrenador principiante como para el practicante, que le permite confeccionar un plan de entrenamiento para una temporada y realizarlo en forma de sesiones de entrenamiento sobre el campo. Este libro pretende ofrecer estímulos para ampliar el caudal de ideas propias y como complemento a los programas de entrenamiento elaborados por cada uno. Intenta ofrecer ayudas al entrenador y al preparador físico, especialmente en aquellas áreas donde el tiempo

disponible no es suficiente para valorar la gran cantidad de literatura especializada existente en torno al tema "fútbol" y aplicarla al propio trabajo práctico. La primera parte del libro descubre las condiciones previas, los principios, los procedimientos y otros aspectos de la planificación y realización del entrenamiento: Técnica y táctica de las diferentes posiciones de los jugadores en el equipo, Táctica del equipo, Objetivos, Periodización del entrenamiento, Concentración en la pretemporada, etc. La segunda parte ofrece 144 sesiones de entrenamiento empezando por los ejercicios de preparación, la primera vuelta de la competición, pasando por el período intermedio hasta la conclusión de la segunda vuelta de la competición. La obra está dirigida principalmente a los entrenadores y preparadores físicos de todas las categorías que busquen ideas para diseñar sus sesiones de entrenamiento de una forma planificada, sistemática y variada.

Entrenamiento de base en el fútbol sala - Jesús Velasco Tejada
2018-11-08

Este libro va dirigido a un lector universal de fútbol sala, dando una visión global para los entrenadores que buscan la excelencia y centrándose en la categoría juvenil, etapa previa a la de alta competición. La práctica adecuada del fútbol sala en alta competición tiene gran dificultad, por lo que el proceso de aprendizaje de los gestos y acciones a realizar debe seguir las pautas correctas en cuanto a metodología (utilización de la ordenación de los ejercicios que permitan conseguir el objetivo deseado), planificación (realización del entrenamiento previsto en cada fase de aprendizaje) y didáctica de la enseñanza (estrategias utilizadas para conseguir el objetivo fijado). Presenta también, un compendio de situaciones de juego bien racionalizadas expresadas en ejercicios prácticos de gran interés para el entrenador.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL. 144 Programas de entrenamiento - Gerhard Zeeb 2006-05-22

Hoy en día se ofrecen multitud de excelentes manuales de fútbol. Este texto no pretende ser uno más. Sí constituye, en cambio, una especie de guía y manual, tanto para el entrenador principiante como para el

practicante, que le permite confeccionar un plan de entrenamiento para una temporada y realizarlo en forma de sesiones de entrenamiento sobre el campo. Este libro pretende ofrecer estímulos para ampliar el caudal de ideas propias y como complemento a los programas de entrenamiento elaborados por cada uno. Intenta ofrecer ayudas al entrenador y al preparador físico, especialmente en aquellas áreas donde el tiempo disponible no es suficiente para valorar la gran cantidad de literatura especializada existente en torno al tema "fútbol" y aplicarla al propio trabajo práctico. La primera parte del libro descubre las condiciones previas, los principios, los procedimientos y otros aspectos de la planificación y realización del entrenamiento: Técnica y táctica de las diferentes posiciones de los jugadores en el equipo, Táctica del equipo, Objetivos, Periodización del entrenamiento, Concentración en la pretemporada, etc. La segunda parte ofrece 144 sesiones de entrenamiento empezando por los ejercicios de preparación, la primera vuelta de la competición, pasando por el período intermedio hasta la conclusión de la segunda vuelta de la competición. La obra está dirigida principalmente a los entrenadores y preparadores físicos de todas las categorías que busquen ideas para diseñar sus sesiones de entrenamiento de una forma planificada, sistemática y variada.

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 51 - Varios autores

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. JUEGOS PARA EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE LA TÁCTICA DEFENSIVA (II). Javier López López, Javier Alberto Bernal Ruiz, Antonio Wanceulen, Moreno y José Francisco Wanceulen Moreno PERFIL DEL FUTBOLISTA DE ÉLITE. Alonso Jesús Arrocha Acevedo. DEL CAOS AL MODELO DE JUEGO: LA MÁQUINA FUTBOLÍSTICA. Antonio Dopazo Gallego Filosofía del entrenador (II). Francisco Ruiz Beltrán LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL. Rafael Reyes Romero, Estrella M^a Brito Ojeda y José A. Ruiz Caballero. EL ESTADO DE FLOW EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA. David González-Cutre Coll, Juan Antonio Moreno Murcia y Eduardo Cervelló Gimeno LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

APLICADA AL FÚTBOL. Eduardo López López, Manuel E. Navarro Valdivielso, Estrella M^a Brito Ojeda, José A Ruiz Caballero Y Ramón Medina González

La Vida de mi Equipo Vol. II - Dimas Carrasco Bellido 2017-08-01
"La vida de mi equipo" es una colección de 4 cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol. Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos. Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos interrogantes en diferentes ámbitos, como: ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?...¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?...¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?...¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?...¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?...¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?...¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?...¿Qué y a qué hora debe comer el

equipo antes de un partido?...Etc. Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos. Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información. Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de fútbol en los diferentes aspectos de este deporte..

La Vida de mi Equipo Vol. I - Dimas Carrasco Bellido 2017-08-01
"La vida de mi equipo" es una colección de 4 cuatro volúmenes, uno teórico y tres prácticos, dirigidos a todas aquellas personas del mundo del fútbol que, vinculadas o no a un cuerpo técnico, gozan de un nivel, por mínimo que sea, de responsabilidad en la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores de un equipo de fútbol. Es evidente que son los gremios de los entrenadores y los preparadores físicos de fútbol, tanto los que pertenecen a las categorías inferiores de base como a los de máximo nivel, los que mayor y mejor rendimiento pueden extraer

de los conocimientos reflejados en estas obras, pudiendo obtener respuestas a las múltiples preguntas que se les presentan a lo largo de un año deportivo. Lo que pretendemos es dar cobertura a todos los cuerpos técnicos que dirigen un equipo de fútbol, proporcionándoles un modelo completo de planificación anual de entrenamientos, así como las herramientas necesarias para poder ponerlo en práctica, con el fin de que aquellos que posean un mínimo de conocimiento al respecto puedan iniciar su desarrollo a la vez que los entendidos en el tema puedan contrastar sus planteamientos con los que nosotros exponemos. Todos los que se mueven o han movido en los puestos de preparación y dirección de un equipo de fútbol, cualquiera que sea el nivel del equipo así como de los jugadores, saben que se encuentran con numerosos interrogantes en diferentes ámbitos, como: ¿Qué capacidades debo trabajar en pretemporada?, ¿en qué orden?...¿Cómo dispongo las cargas de trabajo?, ¿qué intensidad debo utilizar en cada ejercicio?...¿Qué porcentaje de tiempo dedicaré al aspecto físico, técnico, táctico y psicológico?...¿Qué ejercicios me facilitan una mejora de la táctica del contraataque y cuáles pueden favorecer una mayor posesión del balón?...¿Cómo ayudo al jugador a perfeccionar su tiro a puerta y su técnica individual?...¿Cómo puedo controlar estadísticamente las variables del juego?...¿Cuánto tiempo estaré sin contar con un jugador lesionado de esguince de tobillo?...¿Qué y a qué hora debe comer el equipo antes de un partido?...Etc. Esta planificación anual de entrenamiento contiene las respuestas prácticas y teóricas a esos interrogantes, puesto que en él son objeto de estudio todos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se pueden dar en un año deportivo dentro de un equipo de fútbol. De igual forma, también se recogen diferentes consideraciones médicas y alimenticias, con el fin de que tanto los entrenadores como los preparadores físicos tengan un conocimiento básico de estos temas tan desconocidos para muchos y de vital importancia para todos. Como posteriormente podrán comprobar, estos libros cargan todo su acento sobre la planificación práctica de la temporada, proporcionando unas pautas de conductas para todo tipo de períodos y situaciones, las cuales están contrastadas teóricamente, pero

constan de un sello muy personal, adquirido por los autores a través de las diferentes experiencias vividas en el mundo del fútbol, por lo que no pretende ser un programa de recetas, sino las bases prácticas a tener en cuenta para poder llegar a construir su propia planificación anual de entrenamientos, a diferencia de los demás textos publicados que sí dan conocimientos de las bases teóricas, pero que no proporcionan ejemplos prácticos, teniendo que recurrir, no siempre con resultados positivos, a otras fuentes de información. Para concluir, y desde nuestra óptica futbolística, lo que nos hemos propuesto con la realización de este manual es presentar una planificación anual de entrenamientos completos tanto práctica como teórica, bien meditados y minuciosamente definidos, para contribuir a la correcta preparación de un equipo de fútbol en los diferentes aspectos de este deporte..

Técnica-entrenamiento Del Portero de Fútbol - Santiago Vázquez Folgueira 1986

Planificación de la temporada - Diego Asensi Garcia 2019-06-24
Mesociclos, microciclos, sesiones, tareas ... y todo ello, con ilustraciones diseñadas por el mismo autor. Este libro es el manual - guía completa, donde encontrarás todo lo que necesita un entrenador para llevar el entrenamiento diario a su máxima expresión y con todo lujo de detalles. Incluye las seis semanas de la pretemporada y la primera vuelta de la temporada (19 jornadas de liga, Champions y Copa del Rey) Contiene microciclos de ajuste, de carga, de resistencia, de impacto y de recuperación organizados según el calendario. Mi metodología está inspirada en la cultura del fútbol español que ha dado tantas victorias y tantos títulos en los últimos tiempos. Contiene 393 páginas de tareas, diseños y planificación de la primera parte de la temporada.

FÚTBOL BASE.(10-11 años). Programas de entrenamiento - Jürgen Braube 1993

Lo que más gusta a los niños es jugar con el balón; ello está de acuerdo con su necesidad de movimiento, con sus ganas de jugar. Los monitores de fútbol y profesores de Educación Física pueden aprovecharlo para animar a sus jóvenes deportistas a que participen "jugando" en un

entrenamiento planificado y sistemático, como paso previo para alcanzar un nivel muy alto en la adolescencia y la edad adulta. Este libro ha de servir de ayuda para estructurar unos entrenamientos divertidos y de acuerdo con la edad de los participantes. Ha sido elaborado por entrenadores y profesores de bachillerato, cuyos conocimientos científicos y larga experiencia se plasman en las indicaciones metodológicas y en los ejemplos de ejercicios. La parte introductoria de este libro proporciona una visión global de los problemas teóricos del entrenamiento futbolístico de niños -metas, deberes, particularidades de la edad, formación técnico-táctica y de condición, estructuración del entrenamiento, lugar y función de los campeonatos, deberes del profesor. En la parte principal se presentan 100 programas de entrenamiento que están de acuerdo con las ventajas que proporciona un plan de entrenamiento anual, y que son de gran ayuda para los entrenadores de todos los niveles que tienen que llevar a cabo unas prácticas efectivas. Cada programa puede ser adaptado sin problemas a las condiciones existentes y al nivel de formación de los jóvenes deportistas, al incluir los puntos de enseñanza esenciales, los aparatos necesarios, el tiempo, los medios de entrenamiento, la estructuración del esfuerzo, la descripción, además de numerosos y claros esquemas.

MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE - Aitor Ares Ikarán 2008-01-15

Partiendo del principio de que “lo que no se entrena no se juega” este libro presenta un entrenamiento específico para el puesto de portero. La obra trata desde los aspectos psicológicos hasta las aptitudes, actitudes y gestos técnicos que se deben trabajar en el entrenamiento de los porteros de fútbol base. Se presentan 200 ejercicios prácticos con gráficos explicativos que se han agrupado según los aspectos que más se ejercitan en ellos: calentamiento, abdominales y estiramientos, velocidad, potenciación del salto, salidas, acciones ofensivas, lanzamientos a puerta. También se dedica un capítulo a ejercicios combinados que hacen ejercitar al portero varias destrezas simultáneamente, y otro a ejercicios con el resto del equipo. Aitor Ares Ikarán. Pedagogo. Forma parte del equipo de técnicos preparadores de

porteros del Athletic Club de Bilbao. Ejerció como profesor de psicopedagogía en la Escuela de Entrenadores de la Federación Vizcaína de Fútbol. Fue portero del Club Loyola y de la S.D. Begoña, ambos de Bilbao. Ha entrenado a los porteros del Club Loyola Indautxu y del Arenas club de Getxo (Vizcaya). Francisco Chicharro Lezcano. Psiquiatra-psicoterapeuta. Es el Director Médico del Hospital Psiquiátrico de Zamudio (Vizcaya) y presidente de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Fue portero del A.D. Plus Ultra (posteriormente Castilla y Real Madrid B), del Alcalá (2a B), del Toscal de Tenerife (campeón de España de aficionados) y del RCD de Tenerife.

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 46 - Varios autores

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS DE LOS DEFENSAS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO OFENSIVO Y DIRECTRICES PARA SU ENTRENAMIENTO. Fermín Galeote Martín. FUNCIONES ESPECÍFICAS DE LOS DEFENSAS LATERALES Y DEFENSAS CENTRALES EN LA FASE OFENSIVA DEL JUEGO. Fermín Galeote Martín. METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EXPLOSIVA Y LA POTENCIA: EL ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE SALTO, CAPACIDAD DE ACELERACIÓN EN CARRERA Y POTENCIA DE GOLPEO. Daniel Juárez Santos-García. DEMARCACIÓN DEL JOVEN FUTBOLISTA TOMANDO COMO BASE LA INTERPRETACIÓN DE DATOS SOBRE LOS FACTORES CONDICIONANTES. Alonso Jesús Arrocha Acevedo. EL PROCESO DE EVALUACIÓN EN EL FÚTBOL BASE. Juan Expósito Bautista *MANUAL PARA LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL* - Álex Sans Torrelles 1999

El control y el desarrollo de los aspectos que son necesarios en la Dirección de una Escuela de Fútbol resultan complejos, no sólo por las dificultades propias que comportan las necesidades específicas de este tipo de estructuras, sino por las diferentes características que presentan en relación a: el nivel de profesionalización de la entidad, la calidad y cantidad de los medios y las instalaciones disponibles, el entorno social y

el concepto que tengan sobre el fútbol-base los directores de la entidad. Este manual se presenta como una herramienta de trabajo que facilita entrenadores, director técnico y directivos la sistematización de su tarea, ya que el control y el desarrollo de los aspectos que son necesarios en la dirección de una Escuela de Fútbol resultan complejos tanto por las dificultades propias que comportan las necesidades específicas de este tipo de estructuras como por las diferentes características que presenta. Por ello, el libro trata sobre: selección de jugadores, planificación y programación del entrenamiento, batería de test aplicada al fútbol, fichas de trabajo comprobadas ya en la práctica y con una rigurosa base científica. Estas unidades están pensadas para el trabajo en asociaciones y secciones deportivas, pero también puede ser de utilidad a profesores de deporte de Educación Secundaria Obligatoria.

Planificación y control del entrenamiento en fútbol - Daniel Castillo Alvira

El término planificar, orientado al entrenamiento deportivo, debe estar basado en la determinación del plan general operativo con relación a las estructuras organizativas de mayor amplitud, detallando aspectos generales del proceso de entrenamiento como pueden ser la concreción de los objetivos generales y específicos, el análisis de las demandas del juego y las características del club y jugadores o el establecimiento de las fases generales que componen cada temporada.

La Presión: conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento - David Tenorio Aguilera 2008-01-11

Presion = Pressing?. Diferenciar o no la presion del pressing. - Concepto defensivo u ofensivo?. Pese a que la presion sea considerado un aspecto táctico defensivo, es posible que tanto por su origen, como por su intencionalidad, responda a una cuestion ofensiva incluso antes que defensiva. Tal y como expresa Yague Cabezon (2001): "Un comportamiento ofensivo de la defensa". - Son importantes el factor espacio y tiempo?. Ambos, ninguno o alguno de ellos. - Transicion defensa/ataque instantanea?. Se habla de presion o pressing solo cuando tras perdida, se pretende de manera inmediata la recuperacion del balon. O, si por el contrario, no existe solo esta posibilidad. - Zona de

aplicacion?. Solo en medio campo ofensivo o, sin embargo, se incluye tambien zona media e incluso medio campo defensivo. ... Es evidente, que en el futbol actual, el concepto tactico presion ha obtenido una considerable relevancia, creciendo sustancialmente su importancia con el paso de los anos y del cual, una adecuada organizacion y trabajo, junto a una correcta utilizacion, seran aspectos determinantes a la hora de cosechar logros positivos para un equipo. Desde este punto de vista, consideramos lo enunciado por Mourinho, citado por Amieiro (2007), cuando diferencia defender zonalmente de hacer un pressing zonal. Para el primero de los casos, el objetivo es crear dificultades y esperar el error, mientras que para el segundo, "defender zonalmente de una forma presionante, significa, un buen juego posicional, con una iniciativa en el sentido de intensificar al maximo las dificultades del adversario y de intentar recuperar la pelota lo mas rapidamente posible". Coincidiendo con lo que hemos ido argumentando a lo largo del texto, sobre la importancia de la presion con un sistema defensivo zonal, en el futbol de hoy en dia, "cuando hablamos de futbol de alto nivel, yo diria que el hombre a hombre no existe. Zonal existe, pero no me convence, y zona presionante es el futbol de hoy y del manana" (Mourinho citado por Amieiro,2007)

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 35 - Varios autores

El sistema 1-3-4-3: Fases del sistema, estrategias y toreaos para su enseñanza (David L. Sánchez Latorre). Sistema 1-5-4-ataque tras recuperación de balón en campo contrario (Javier López López). Los sistemas de juego en fútbol 7 (David L. Sánchez Latorre). La selección de cargas de entrenamiento (Gonzalo Cuadrado Sáez, Carlos Pablos Abella, Juan García Manso). Metodología global para el entrenamiento (II) (Pilar Sáinz de Baranda Andújar, Luis Llopis Portugal y Enrique Ortega Toro). El síndrome de Burn Out (Agustín Montón Salvador.) El entrenador: características personales y habilidades psicológicas básicas (Antonio Mendoza Pérez, José Manuel Izquierdo Ramírez, María del Carmen Rodríguez)

Fútbol: Cuaderno Técnico Nº 42 - Varios Autores 2008-09-26

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos,

relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. - El sistema 1-4-2-3-1. Práctica en las etapas de rendimiento. Juegos para el entrenamiento del juego en defensa. - Sistemas tácticos en el fútbol: el sistema 1-5-4-1 y sus variantes. - Planificación de una temporada en periodo de especialización: Macro ciclo Competitivo II - Planificación de una temporada en periodo de especialización: Macro ciclo Competitivo III - Juegos en igualdad numérica para el entrenamiento integrado de las acciones combinativas en el fútbol. - La organización de las cargas de entrenamiento dentro de la sesión. - Acciones a balón parado del Campeonato de Fútbol de Alemania'06. - Fisiología aplicada al fútbol.

Fu-jitsu, Método Superior de Defensa Personal - Manuel Galán Sánchez 1998

Fútbol: Cuaderno Técnico nº 47 - Varios autores

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. MODELO DE PERIODIZACIÓN MIXTO INTEGRADO: MACROCICLO VACACIONAL. David, Dimas y Darío Carrasco LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS DE LA LÍNEA

DEFENSIVA Y LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO DEFENSIVO. Fermín Galeote Martín METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EXPLOSIVA Y LA POTENCIA: EL ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE SALTO, CAPACIDAD DE ACELERACIÓN EN CARRERA Y POTENCIA DE GOLPEO Daniel Juárez Santos-García EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE CONTRASTES UNA OPCIÓN DE DESARROLLO DE LA FUERZA REQUERIDA EN ACCIONES EXPLOSIVAS. Daniel Juárez Santos-García LA ETAPA JUVENIL: CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS Y FÍSICOS Juan Mas Rubio

Fútbol: Cuaderno Técnico Nº 40 - Varios Autores 2008-03-12

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol. - Planificación de una temporada en periodo de especialización: - Macro ciclo Preparatorio. - El Sistema 1.4.2-3.1. Bases metodológicas de la enseñanza-aprendizaje en la defensa zonal. - Sistemas tácticos en el fútbol: el sistema 1-3-5-2 y sus variantes. - Fútbol base: estudio de los factores predeterminantes del ciclo de entrenamiento. - Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo. - Capacidad de resistencia: manifestaciones, bases biológicas y sistemas de aporte de oxígeno y energía. - Pasado, presente y futuro del fútbol.