



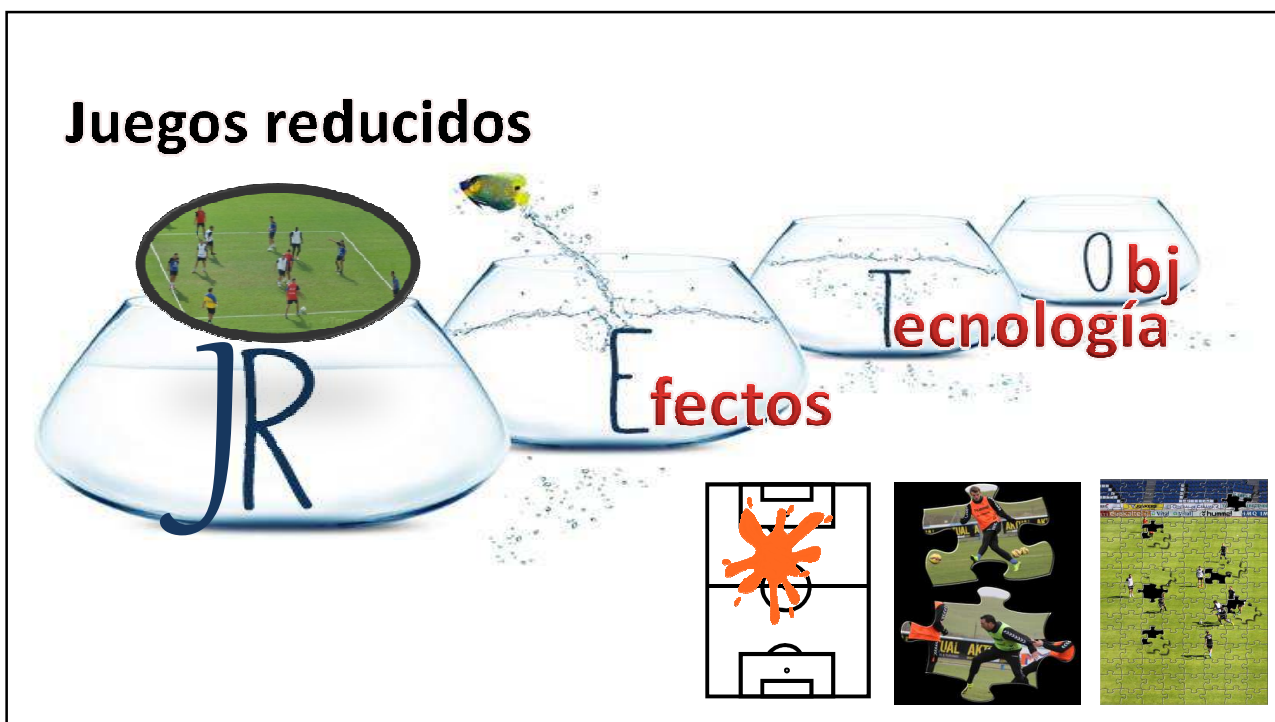
III jornadas de actualización en RENDIMIENTO DEPORTIVO
Entrenamiento específico en deportes de equipo por medio de los small-sided games
23 SEP. 2016
9:30h - 19:00h

Propuesta de Small-Sided Games (SSG) para deportes outdoor: fútbol

Julen Castellano
Vitoria-Gasteiz
23 de septiembre de 2016

eman ta zabal zazu

Juegos reducidos



JR **Efectos** **Tecnología**

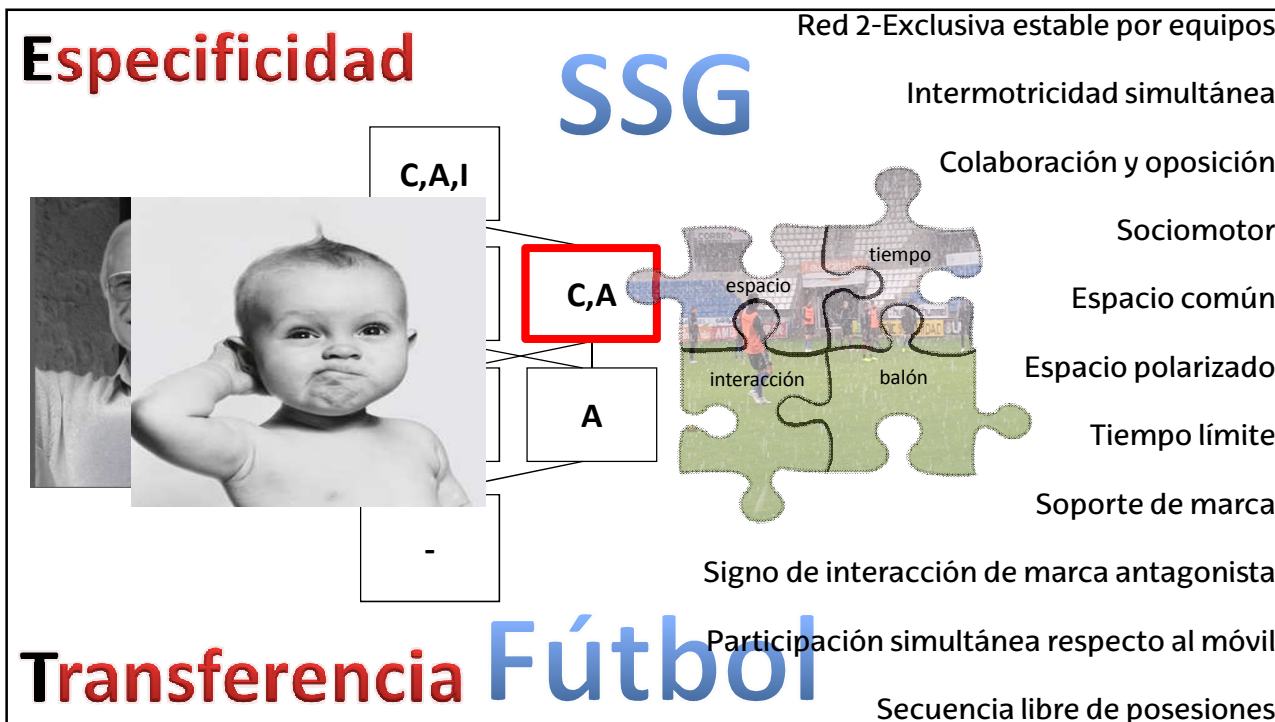


Table 1. Intensity of the effort expressed as heart rate (HR) and percentage of maximum heart rate (%HR_{max}) for the analyzed activities.

	Practice Game	Modified Game	Official Game
HR (bpm)	150 (3)	157 (5)	166 (3)*
%HR _{max}	75.1 (1.8)	79.0 (2.6)	84.0 (1.3)*

*difference in relation to the practice game (P<0.05).

Rodrigues et al. (2007)



% FC max

FC media

% de T en UA

Indicadores

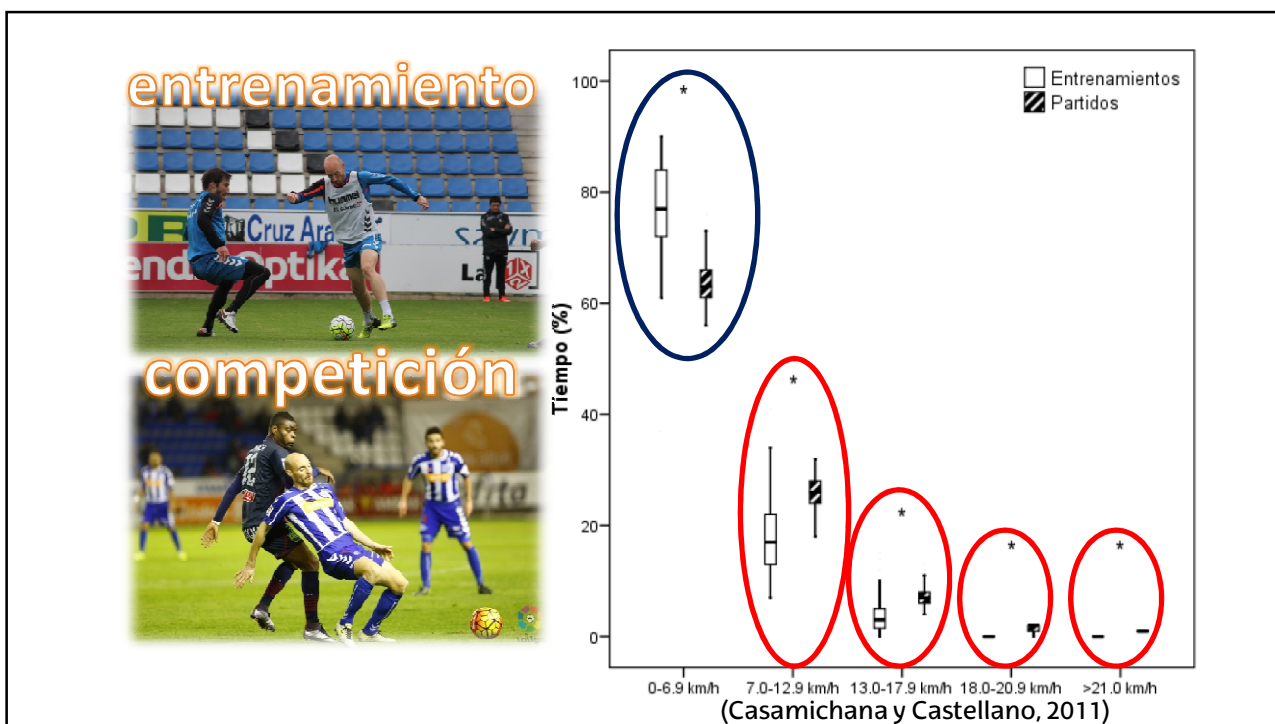
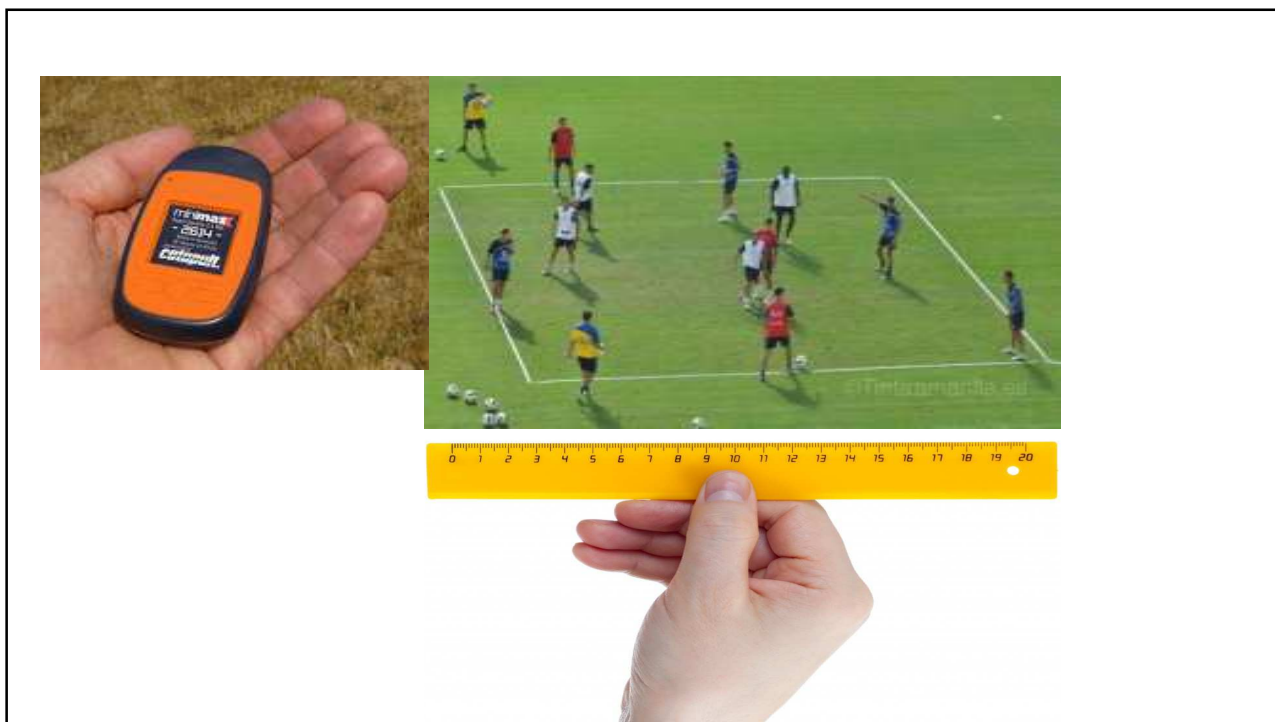


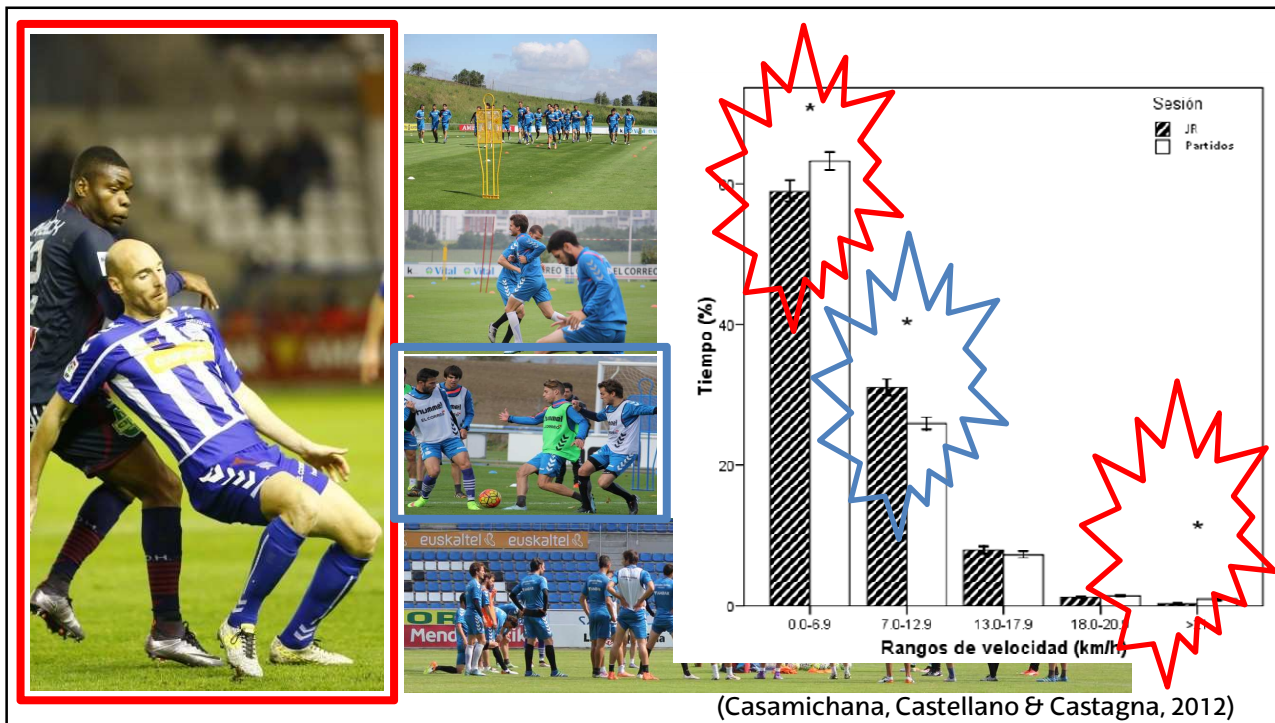
Table 1. Intensity of the four types of training analyzed expressed as mean (SD).

	Technical	Tactical	Modified Game	Practice Game
%HR _{max}	71.1 (4.5)*	78.5 (4.4)	77.7 (5.5)	79.6 (3.2)
%AT	77.6 (5.1)*	85.7 (5.2)	84.8 (6.1)	86.9 (4.4)

* P < 0.05.

Fontes et al. (2007)





WARNING


Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

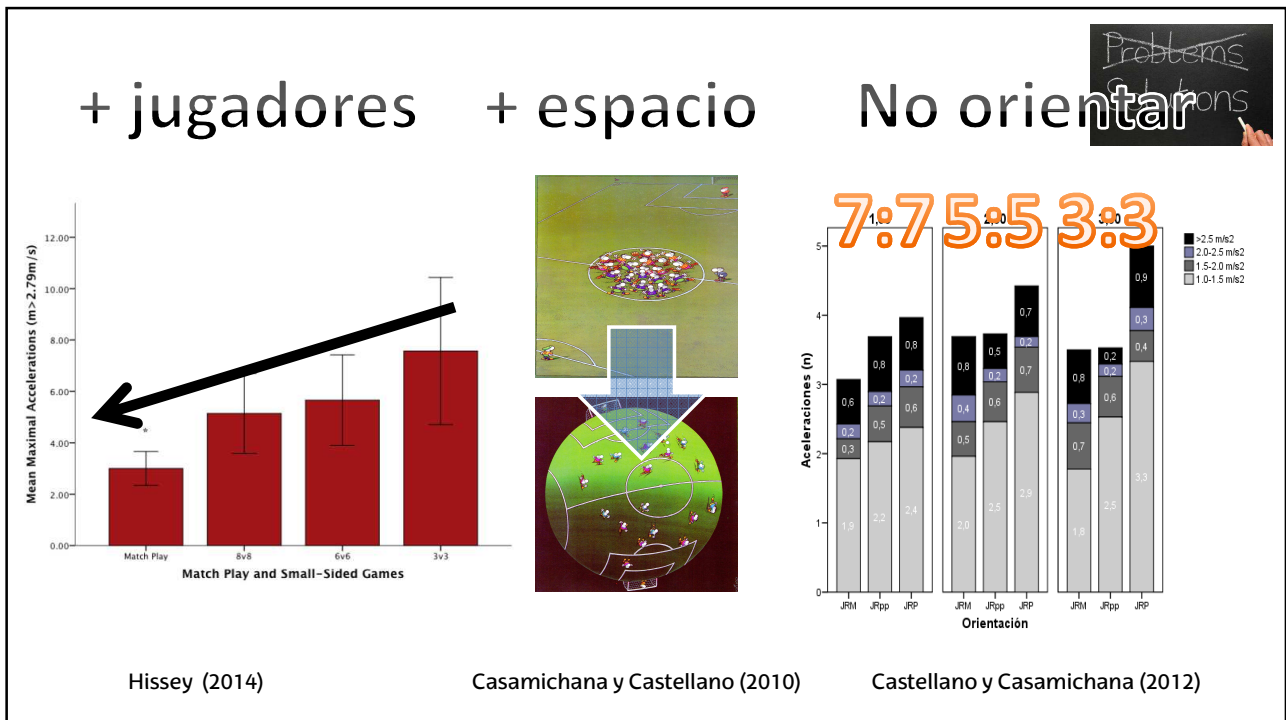
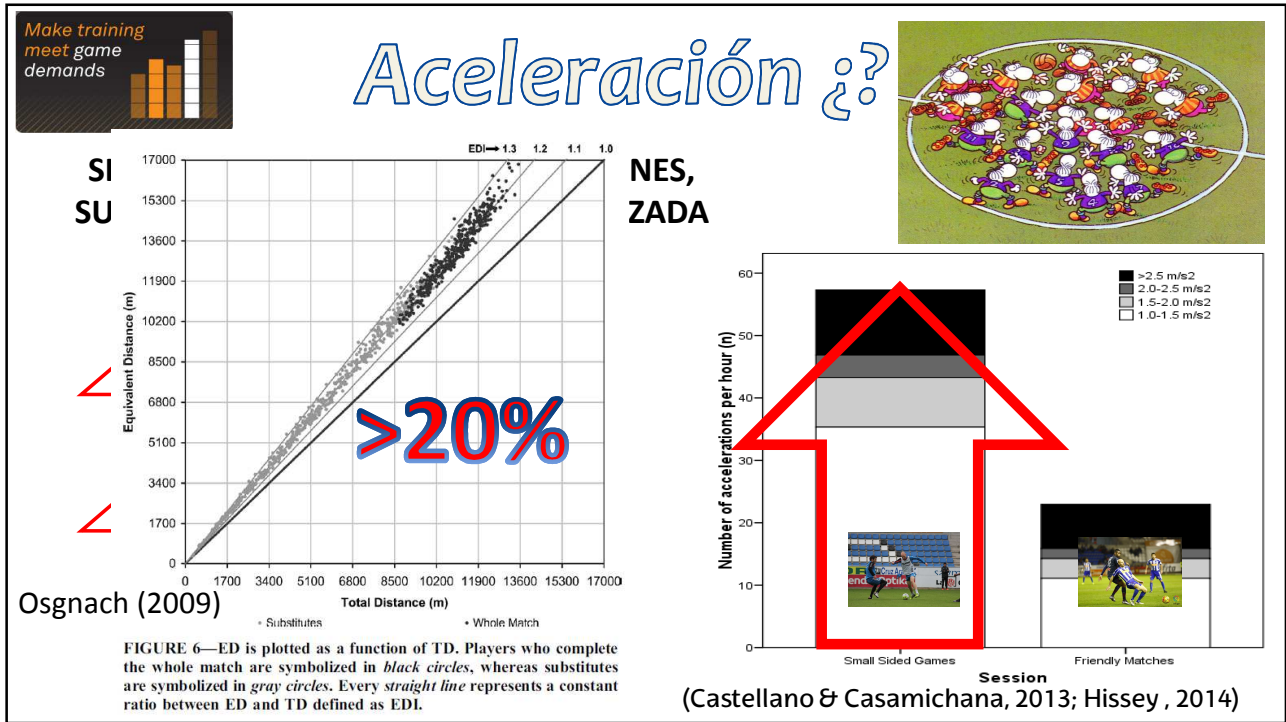


WARNING

Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones





WARNING

Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

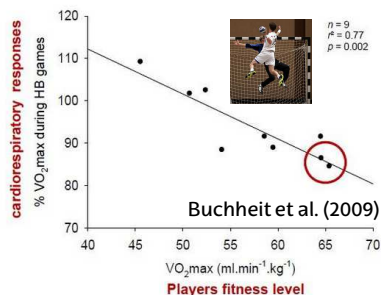
Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

No estimular jugadores en forma (calidad)

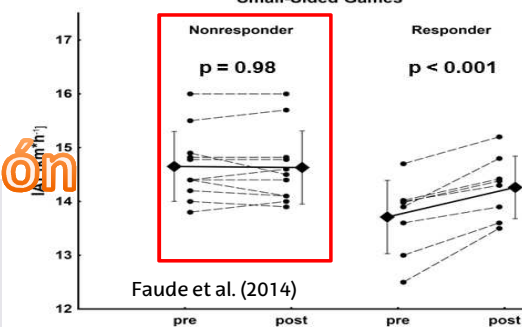


Make training meet game demands

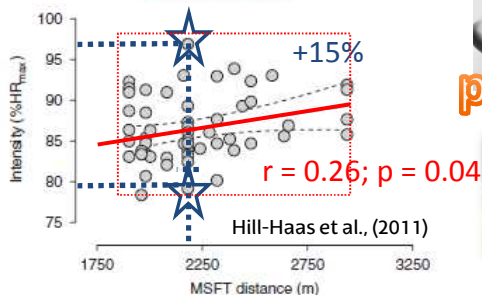
Efecto techo ¿?



intervención



paradigma

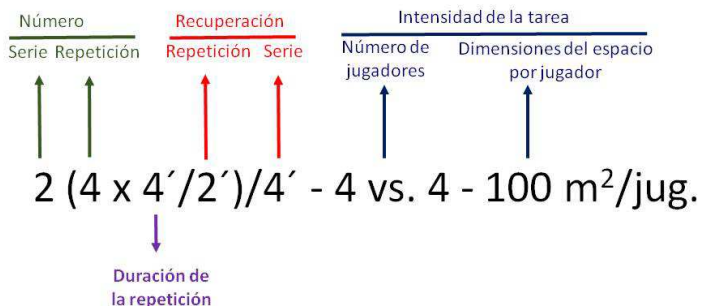


4 * 7 min – 6:6 – 40 x 34 m

	YOYO2	DT	%HR
senior PRO	1300 m	3501 m	88%
youth PRO	1147 m	3525 m	90%

Stevens et al. (2015)

Prescripción

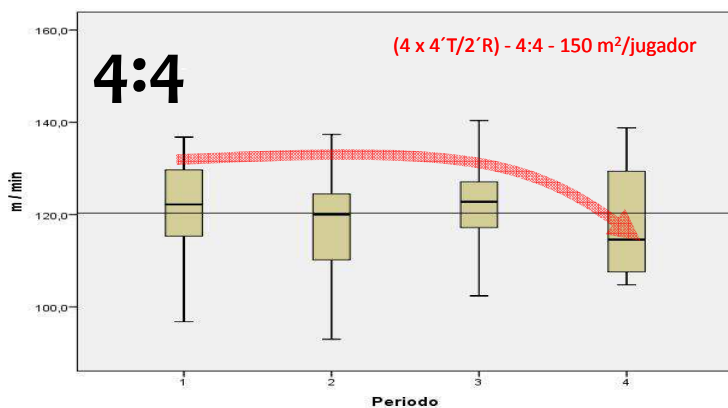


3-4 rep / 3-6 min T / 1.5-5 min R

- 1.- Régimen continuo vs. Interválico
- 2.- Duración de las repeticiones
- 3.- Número de repeticiones
- 4.- Duración de la recuperación
- 5.- Otras



Casamichana, et al. (2013), Clemente et al. (2014), Hill-Haas, et al (2009).



3:3-4:4



5:5-7:7



8:8-10:10



3:3-4:4

nivel o	rep	dur	rest
I	4	4	2
II	4	4,5	2
III	4	5	2
IV	4	5,5	2
V	4	6	2
VI	4	6,5	2




⚠ WARNING

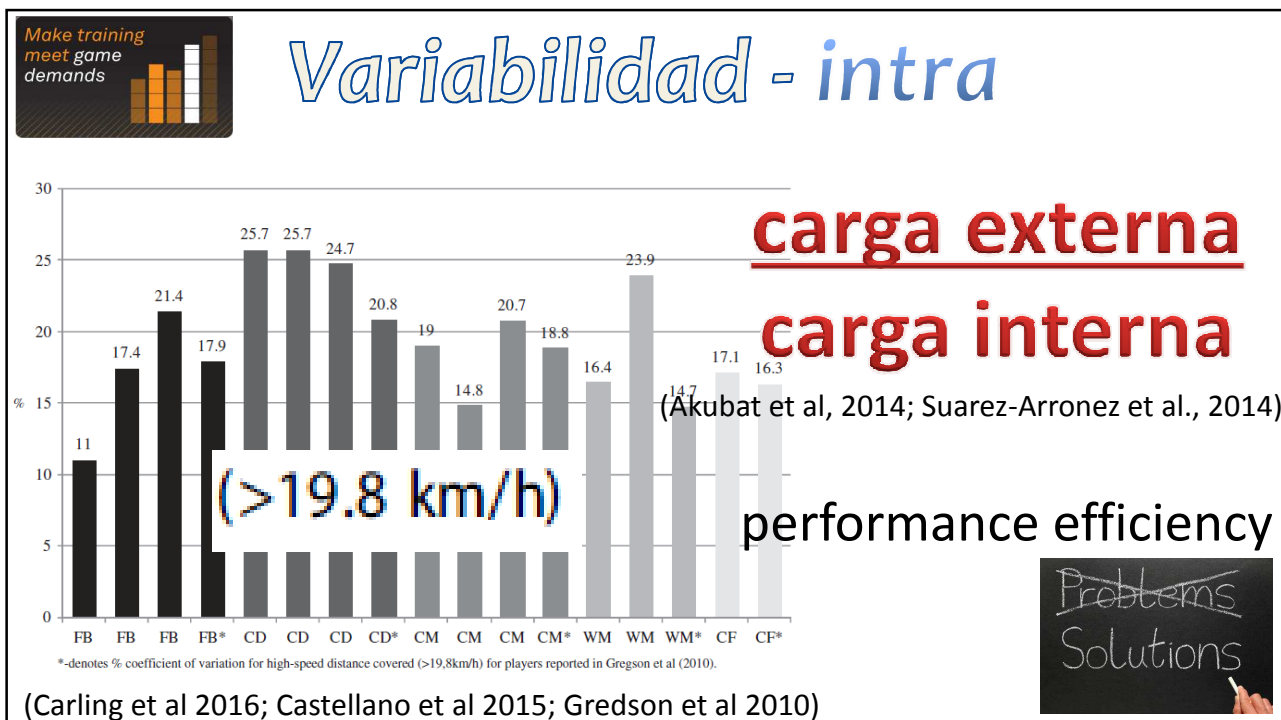
Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

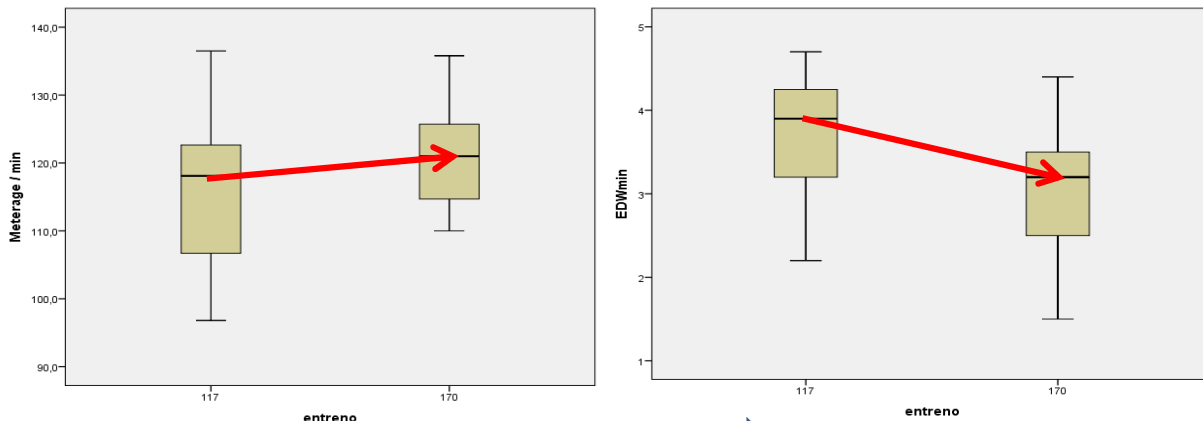
No estimular jugadores en forma (calidad)

Variabilidad inter / intra jugador





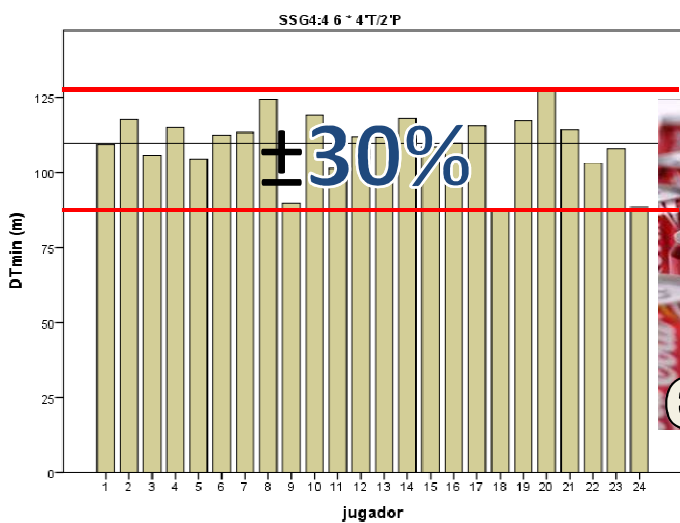
Valores medios de distancia recorrida (m) e indicador Edwards (Edw) por minuto ambos en tres repeticiones de 13' de un 11:11 en un campo de 90*70m realizadas en dos sesiones diferentes (117 y 170).



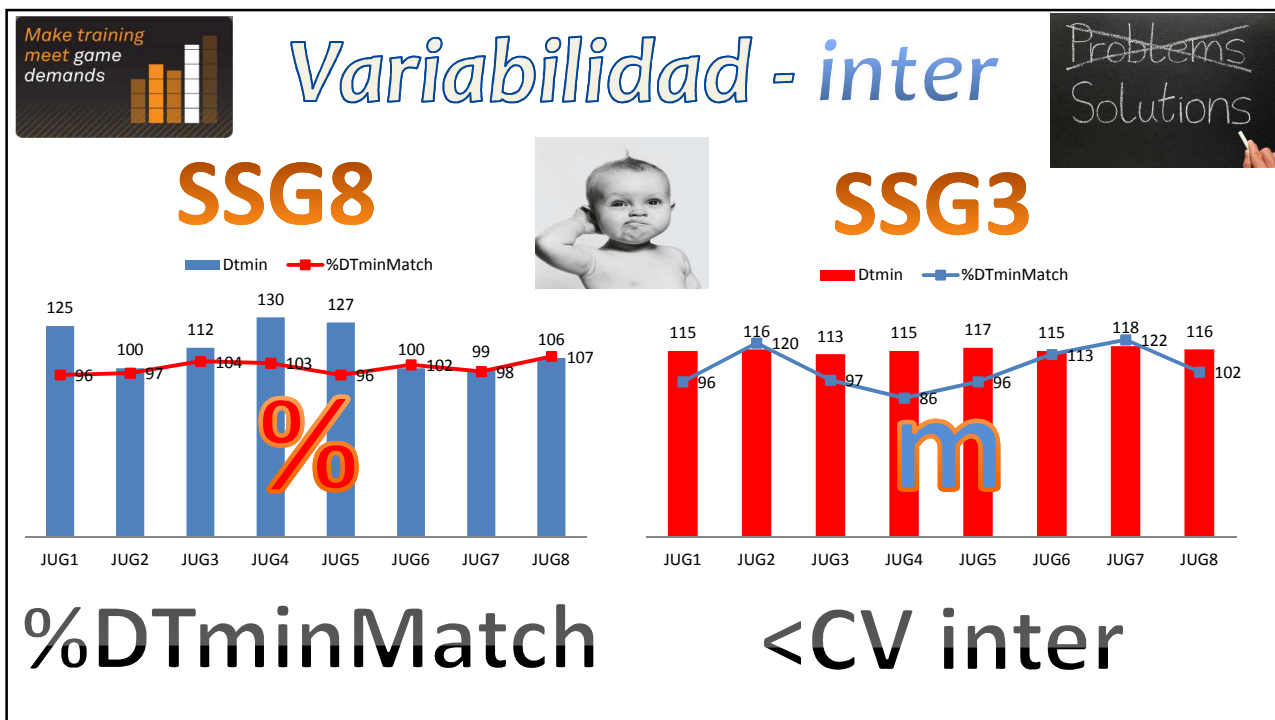
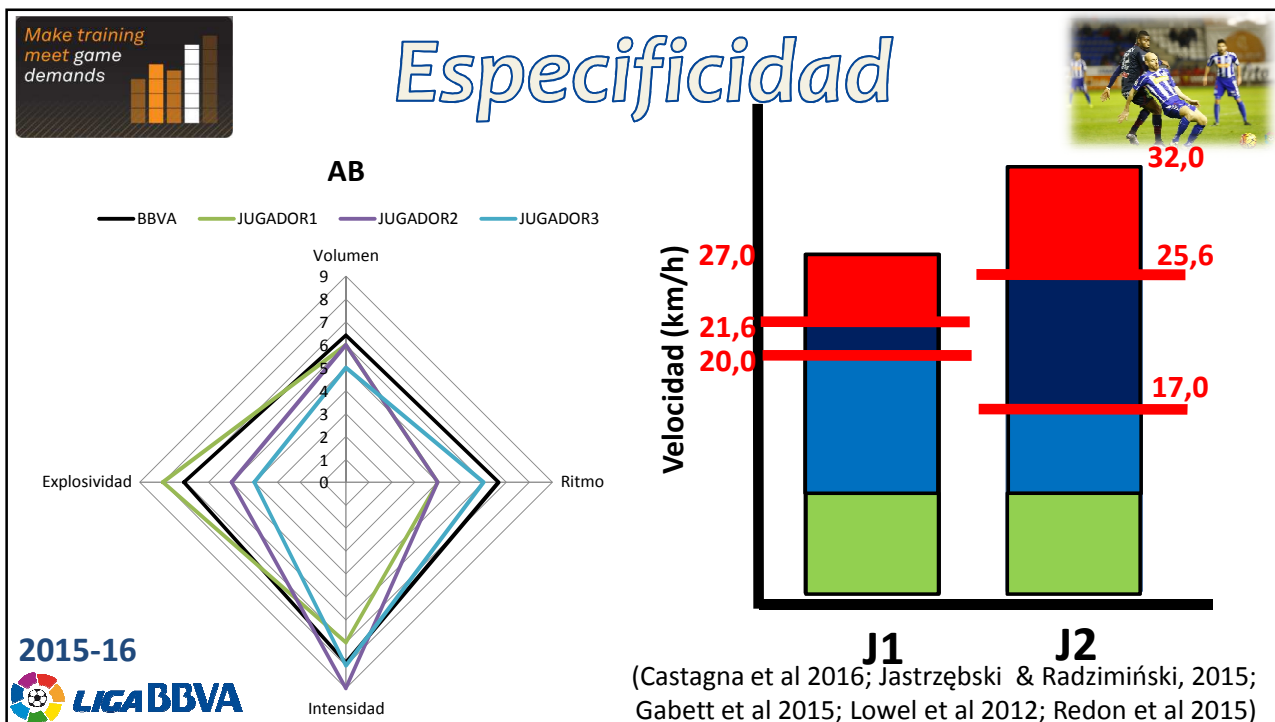
m/min ➔ eficiencia ➔ Edw/min

Make training meet game demands

Variabilidad - inter



especificidad



Alternativas en la manipulación de variables

comodines  dimensiones  tiempo 

Marcaje

1 2 3
4 5 6
7 8 9
n.º de jug.

orientación 

IMPROVING PACING



toques

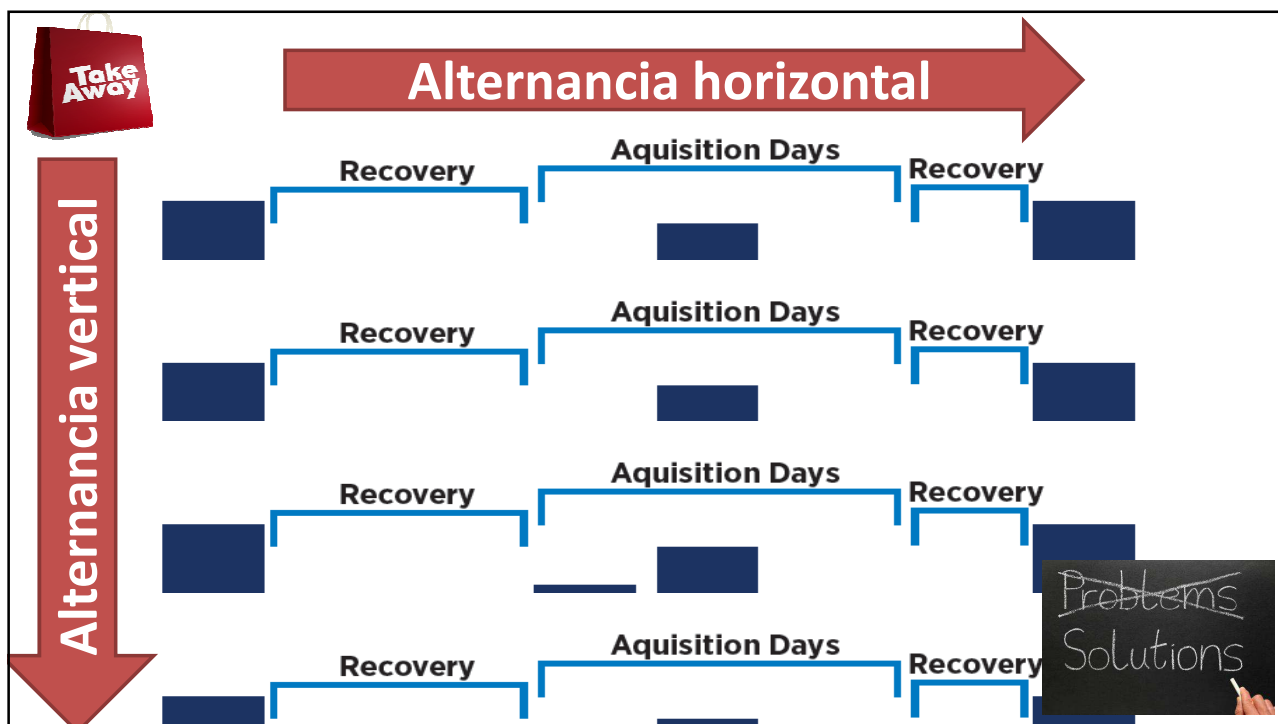
Nº de jugadores por equipo

		1-2	3-4	5-7	8-10
Espacio relativo	<50	Acc		Rest	
	<100	HR		Vel	
	<200	HR		Vel	
	>200	HR		Vel	

+ aceleración

+ velocidad

+ 90%HR



WARNING

Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

No estimular jugadores en forma (calidad)

Variabilidad inter / intra jugador

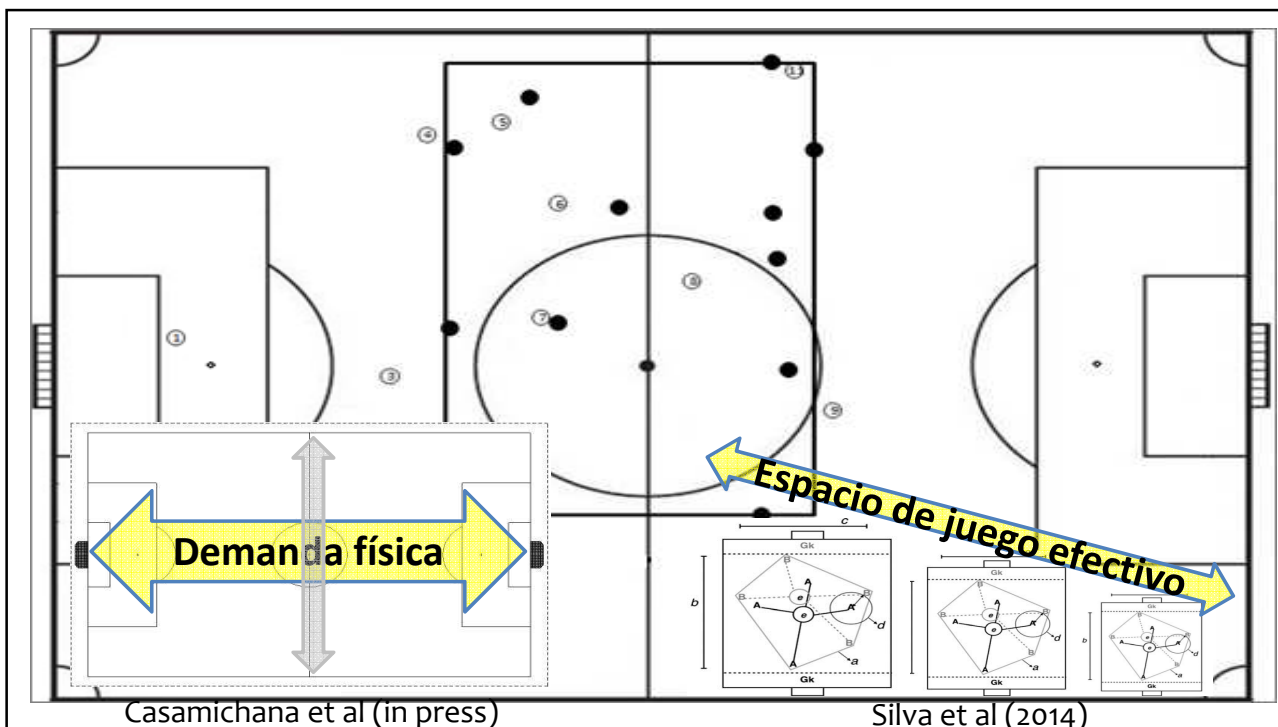
Comportamientos no deseados

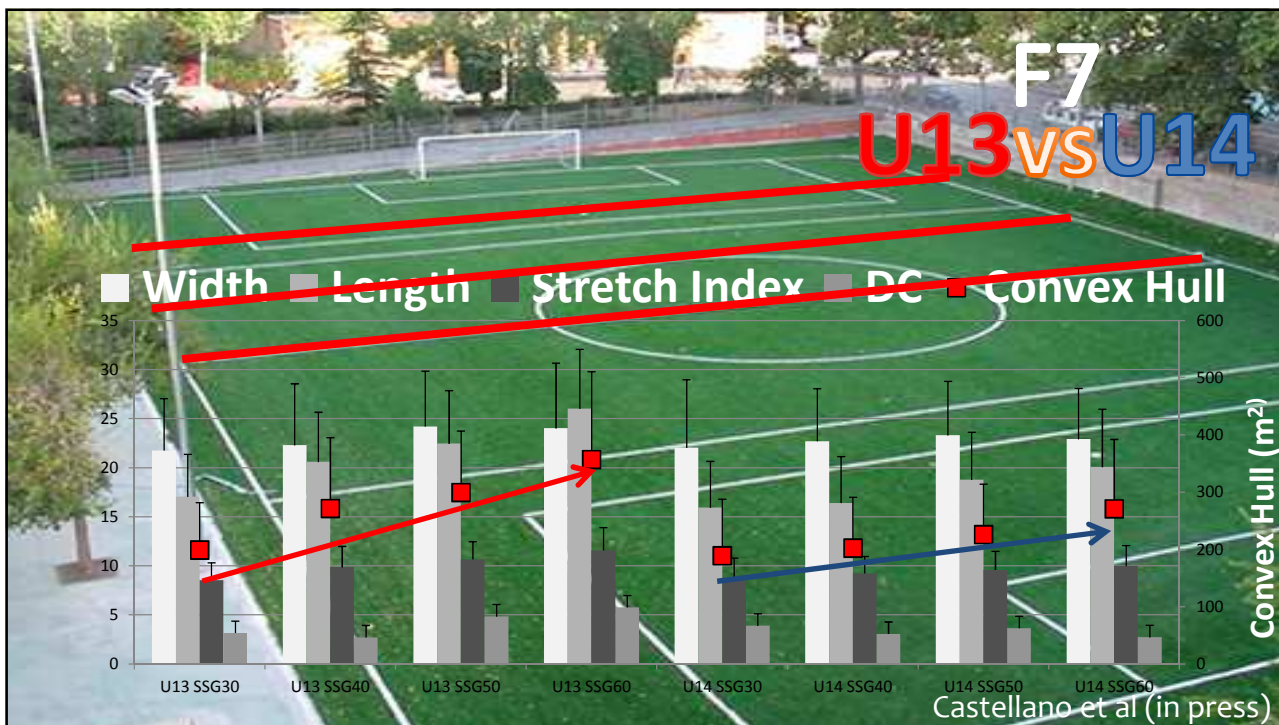


Make training meet game demands

Comportamientos no deseados :?

Centroide
 Índice de fuerza
 Amplitud
 Profundidad
 Área
 ...





MI

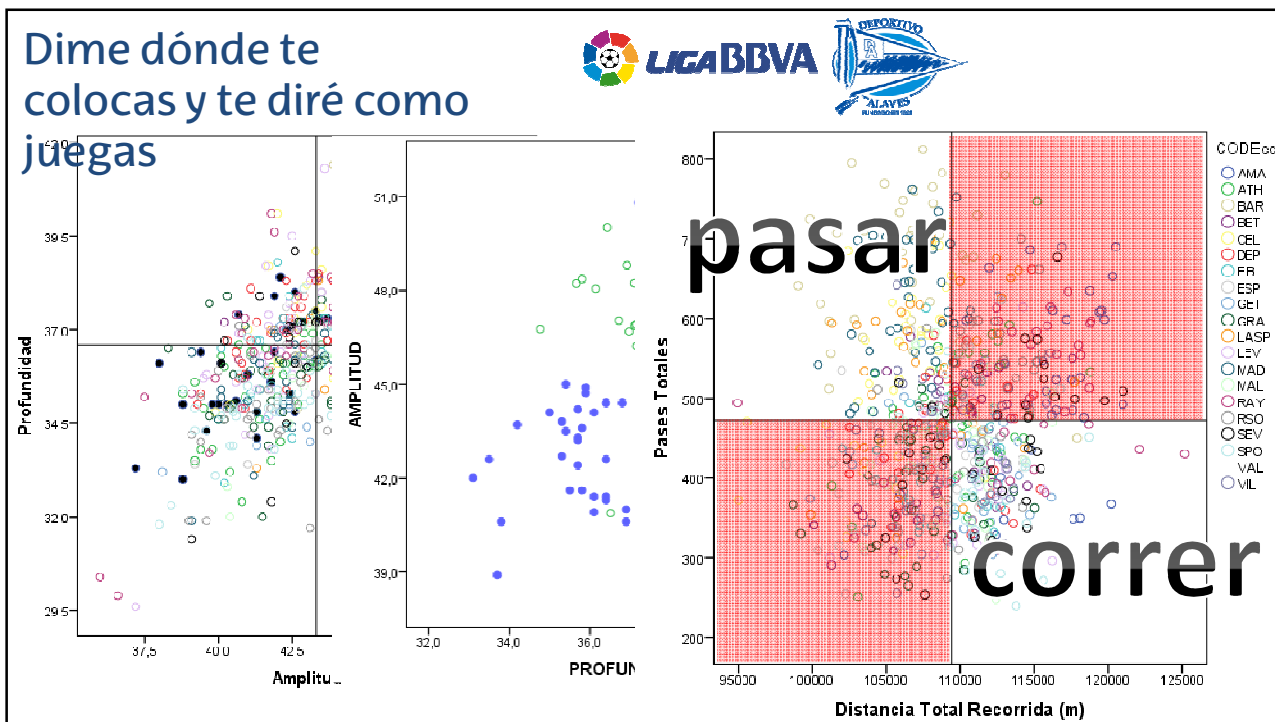
Jugadores

Equipo

Equipos Rivales

Temporada

...





Arte + Ciencia

- **NO REPLICAR**
 - Proponer 4 repeticiones de 4:4, en un campo de 30*40 m porque sabemos que se demanda >90%HRmax
- **CREAR**
 - Adaptar la Tarea GENUINA del entrenador para desarrollar el MODELO DE JUEGO, sin que se descuiden las capacidades *bio-fisio-físicas-motrices* ajustadas a las demandas del juego, y si no se dan COMPLEMENTAR





Efectos Planificar

Colectión Fútbol Profesional

JUEGOS REDUCIDOS EN FÚTBOL

DAVID CASAMICHANA
JAIME SAN ROMÁN
ÓSCAR CALLEJA
CASTELLANO

FDL
www.futboldebro.com

Colectión Fútbol Profesional

EL ARTE DE PLANIFICAR EN FÚTBOL

JULÉN CASTELLANO Y
DAVID CASAMICHANA

FDL
www.futboldebro.com