





**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

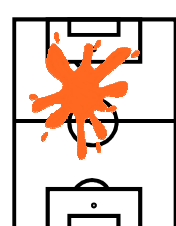
eman ta zabal zazu



Juegos reducidos



Obj
tecnología
Efectos





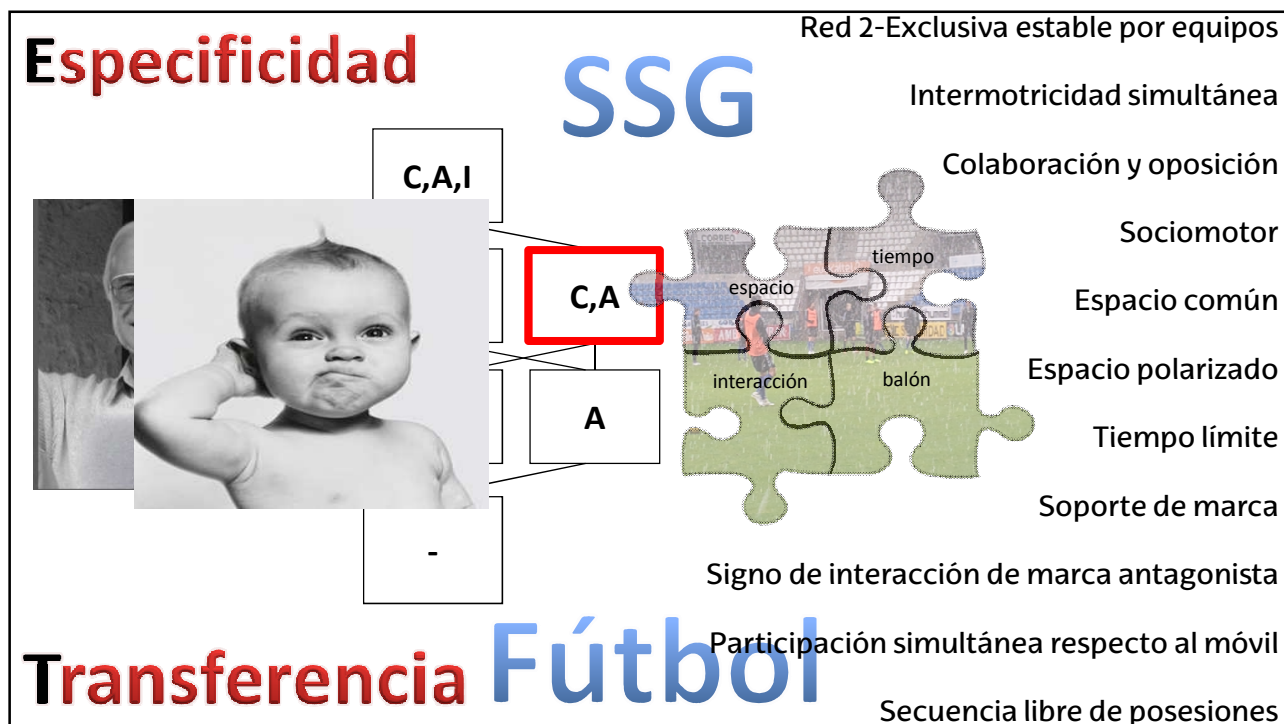


Table 1. Intensity of the effort expressed as heart rate (HR) and percentage of maximum heart rate (%HR_{max}) for the analyzed activities.

	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

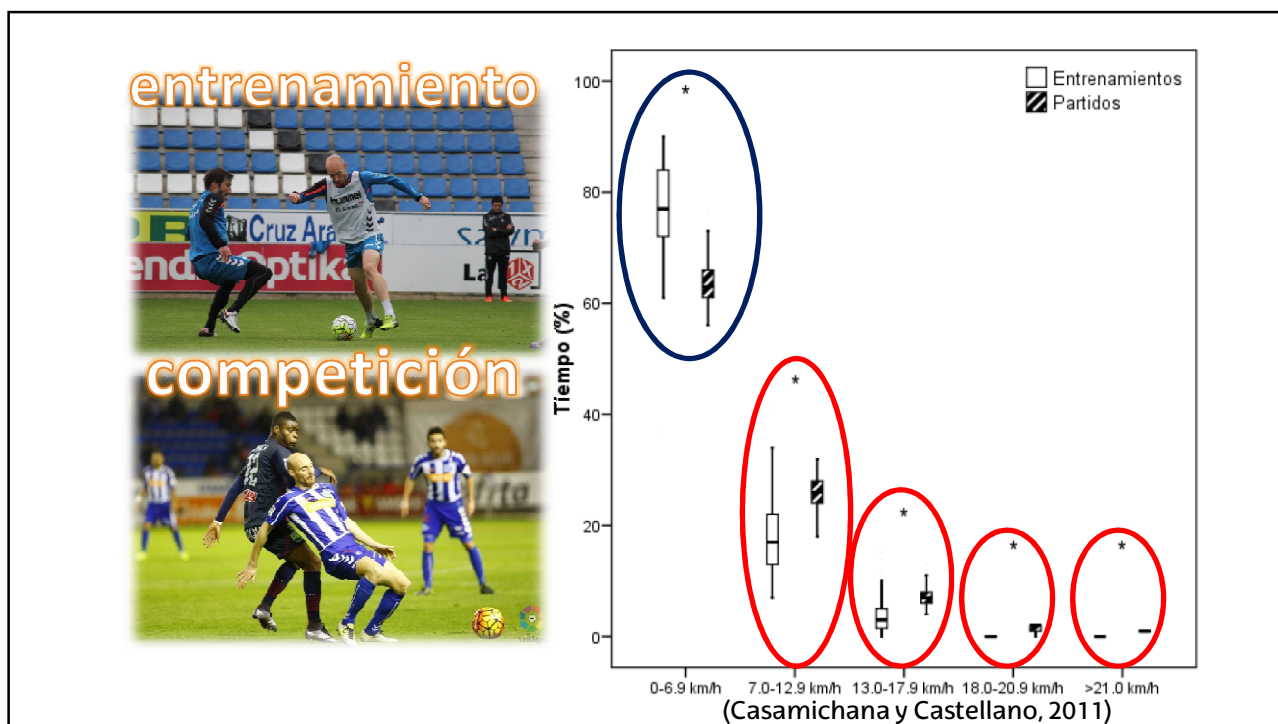
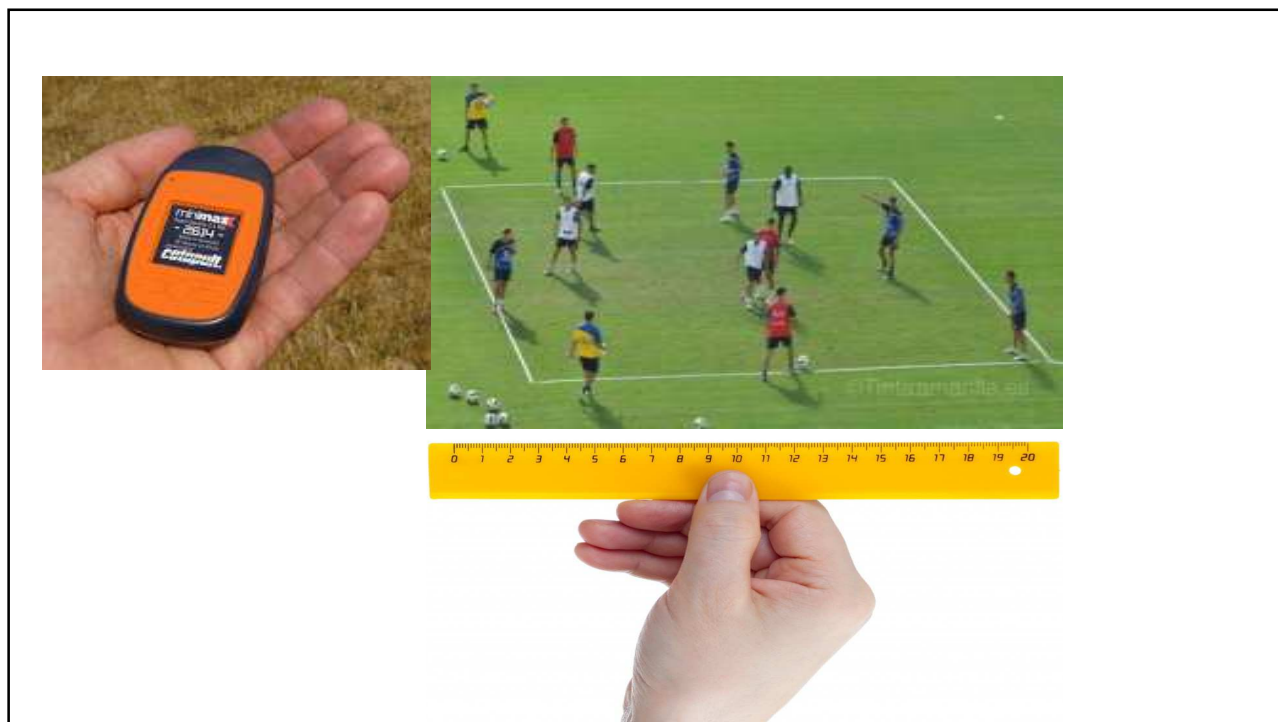


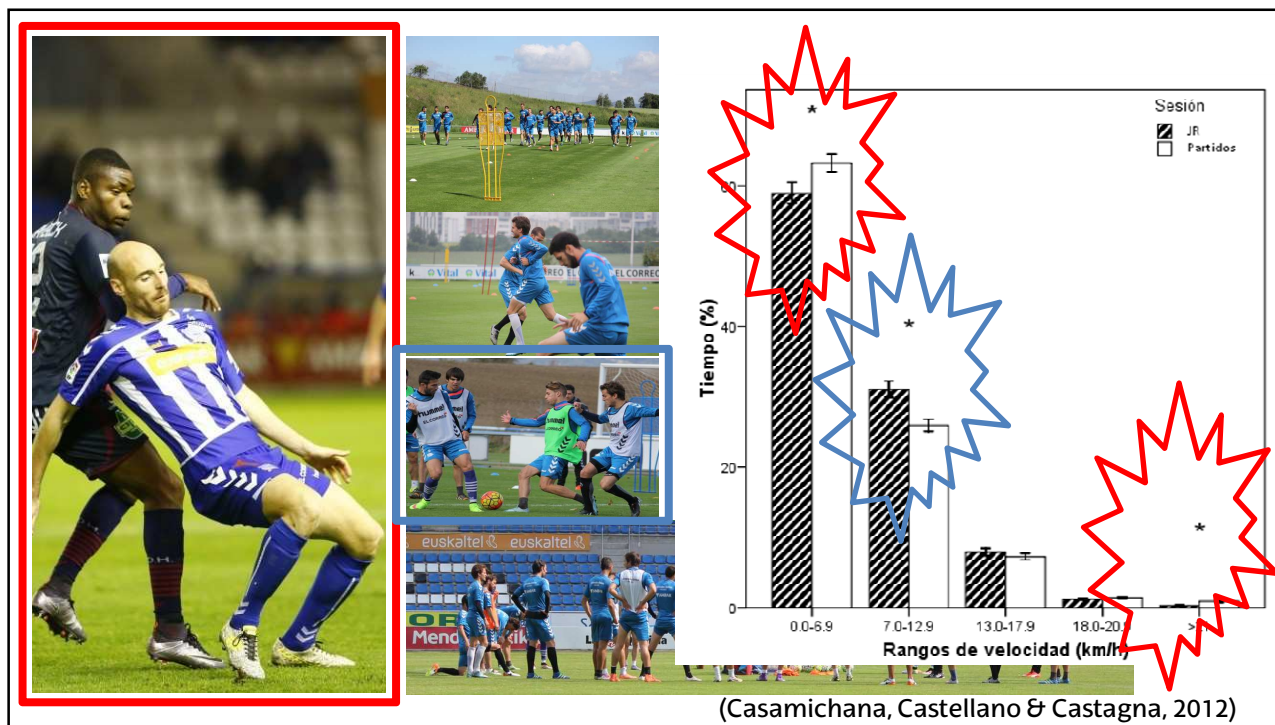
Table 1. Intensity of the four types of training analyzed expressed as mean (SD).

	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)

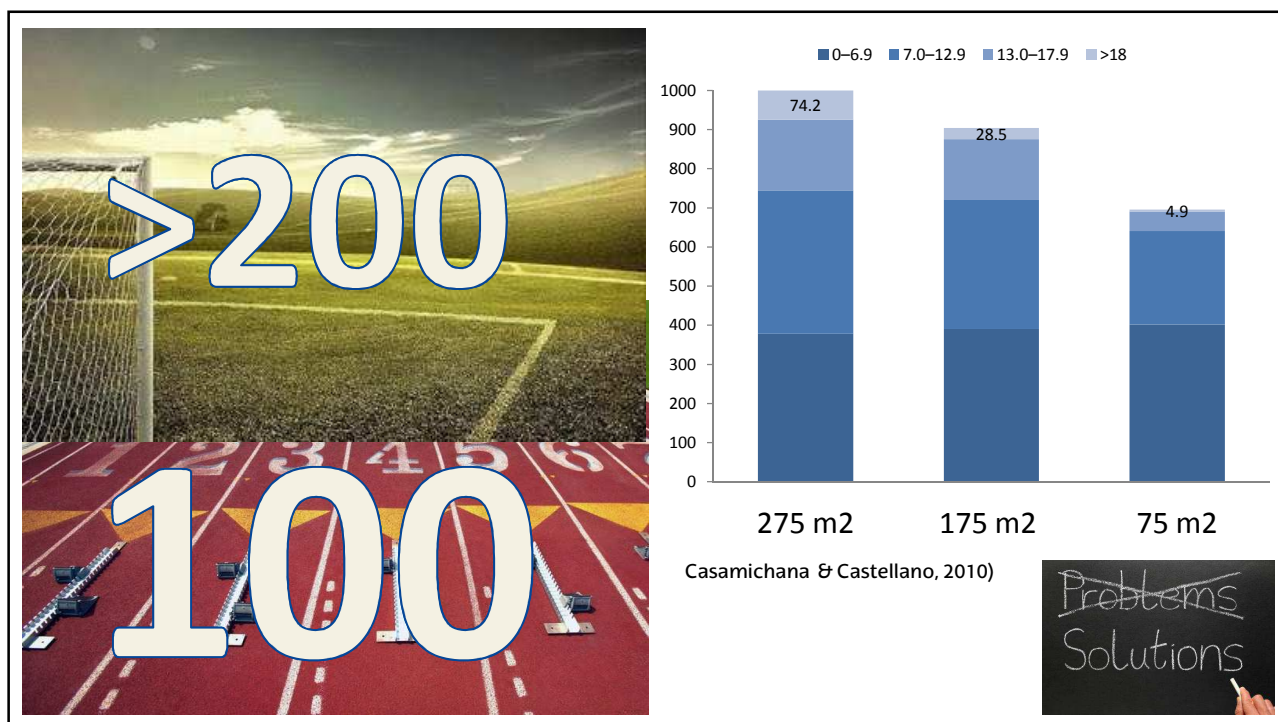




WARNING

Sub-estimar Velocidades máximas o Tiemp Alta Int



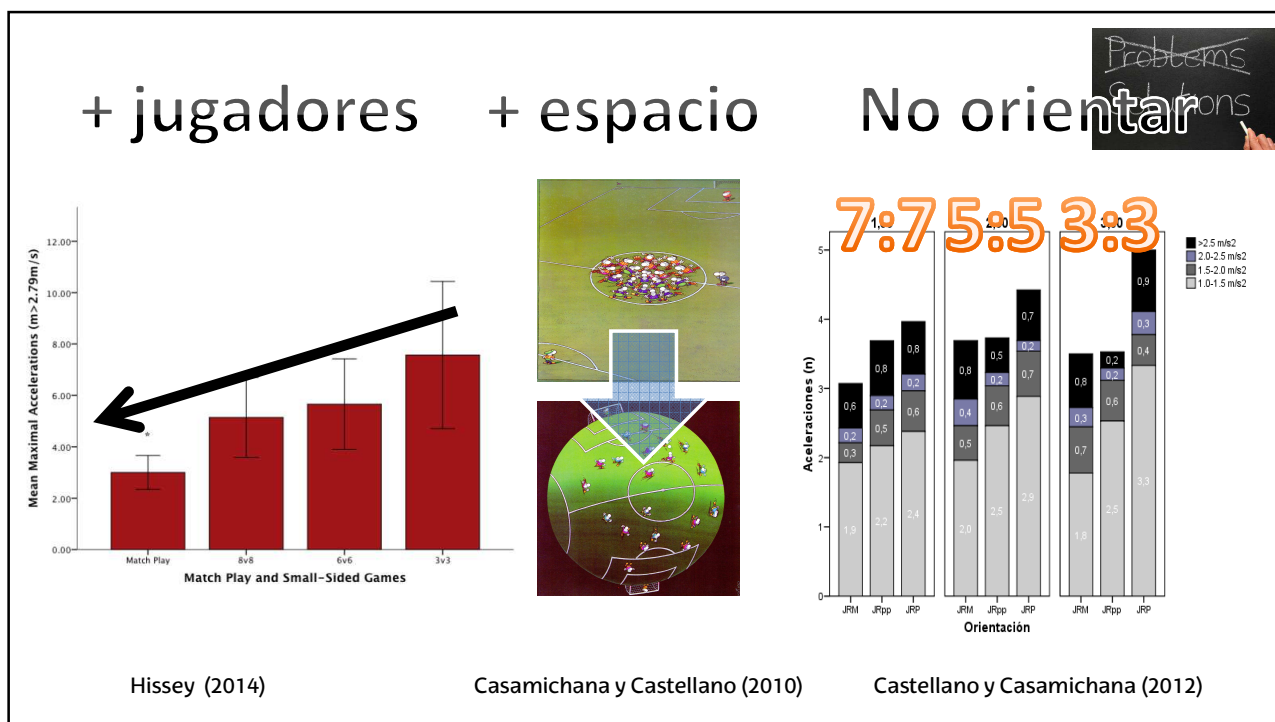
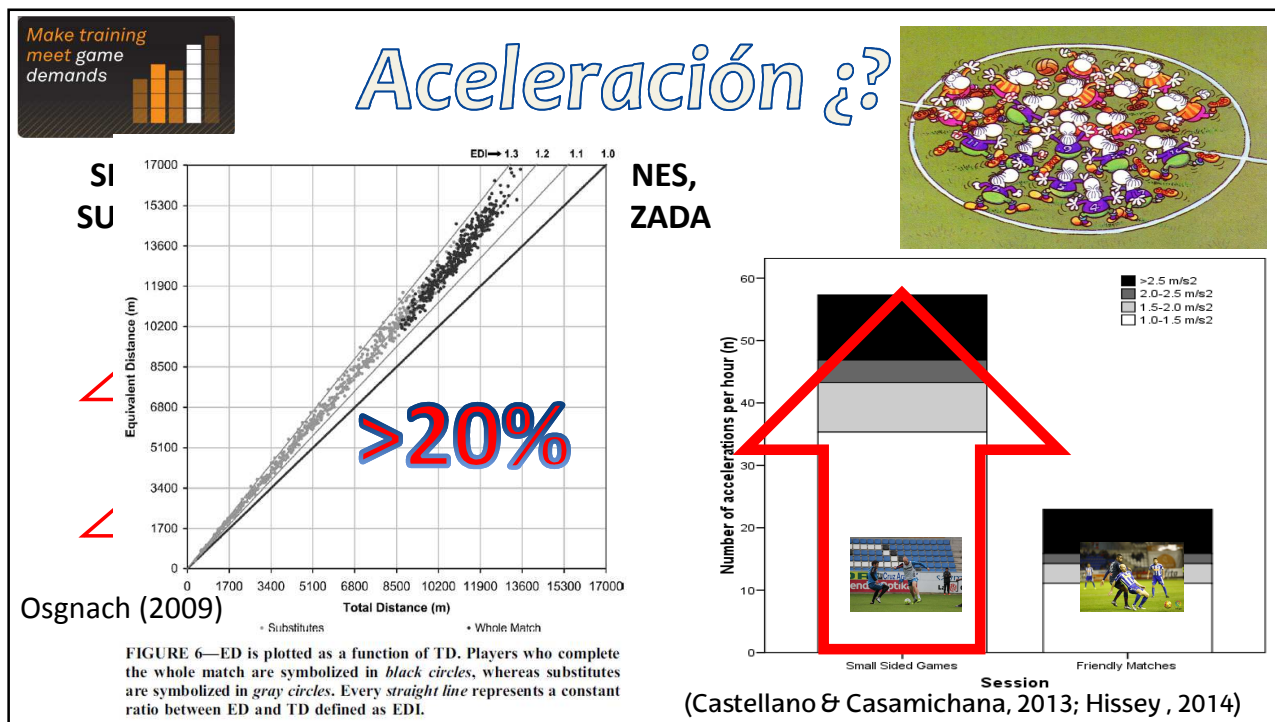


⚠ WARNING

Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones





WARNING

Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

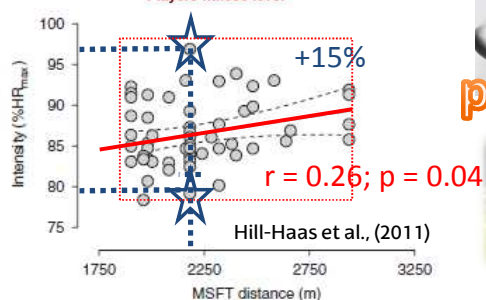
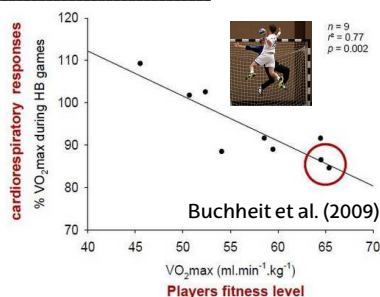
Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

No estimular jugadores en forma (calidad)



Make training
meet game
demands

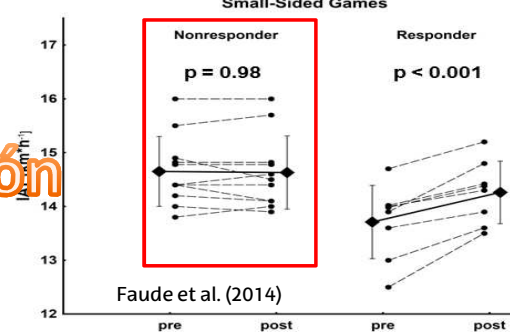
Efecto techo ¿?



intervención



paradigma

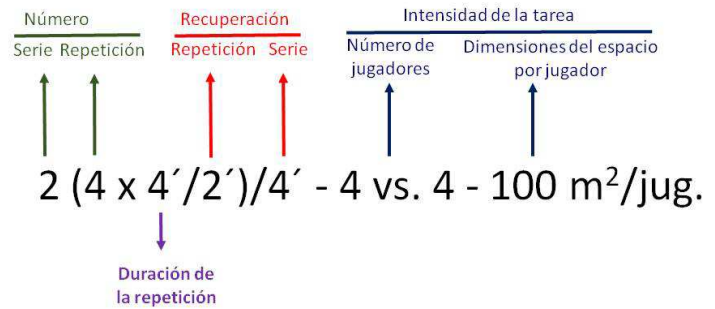


4 * 7 min – 6:6 – 40 x 34 m

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

Stevens et al. (2015)

Prescripción

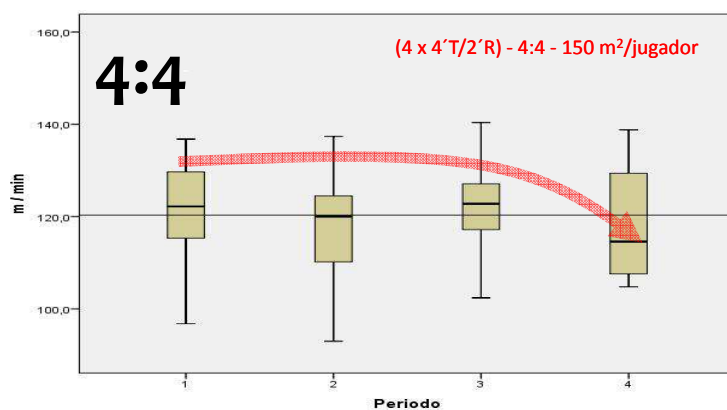


3-4 rep / 3-6 min T / 1.5-5 min R

- 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

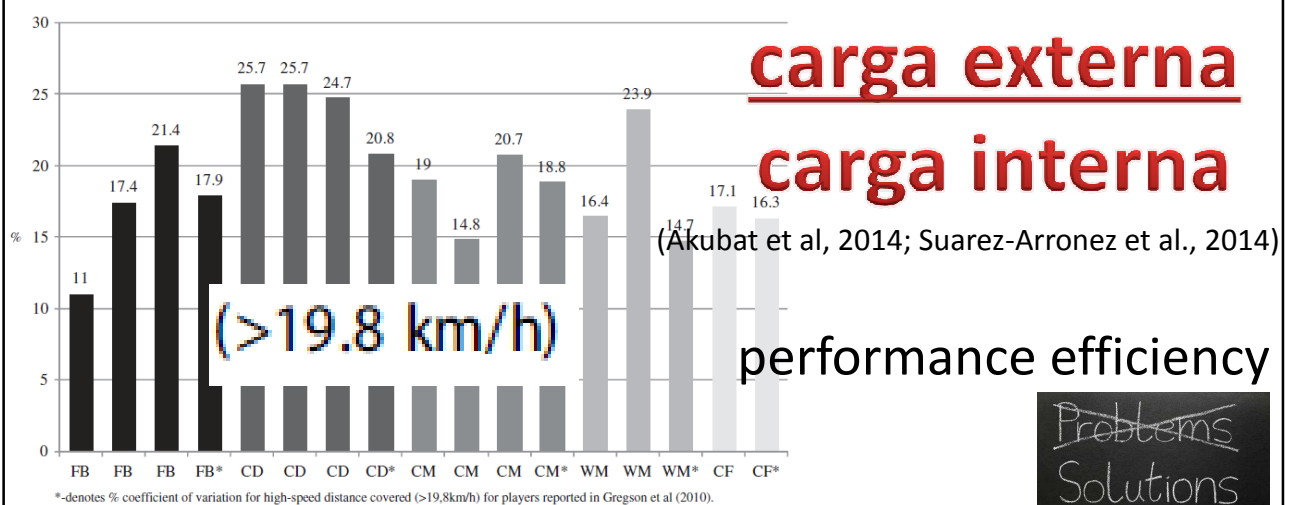
Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

No estimular jugadores en forma (calidad)

Variabilidad inter / intra jugador



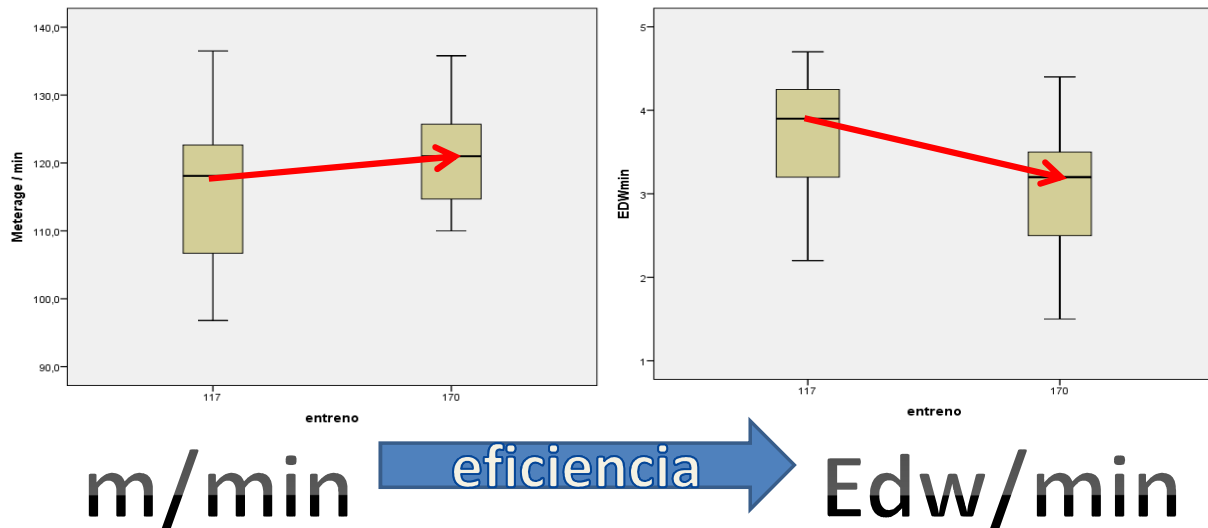
Variabilidad - intra



(Carling et al 2016; Castellano et al 2015; Gredson et al 2010)

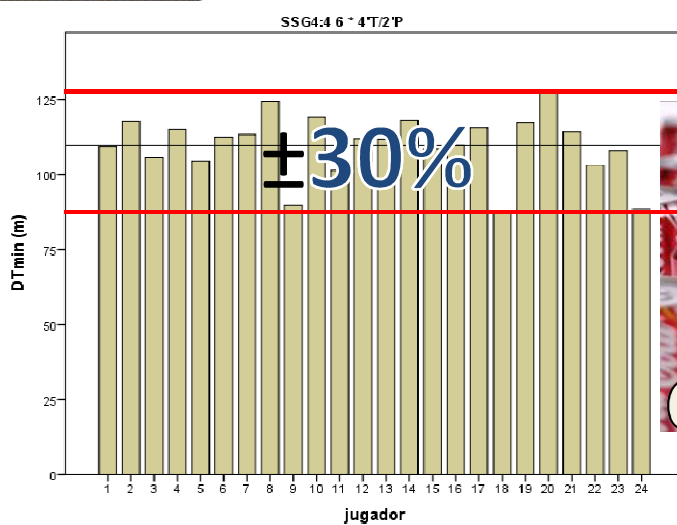


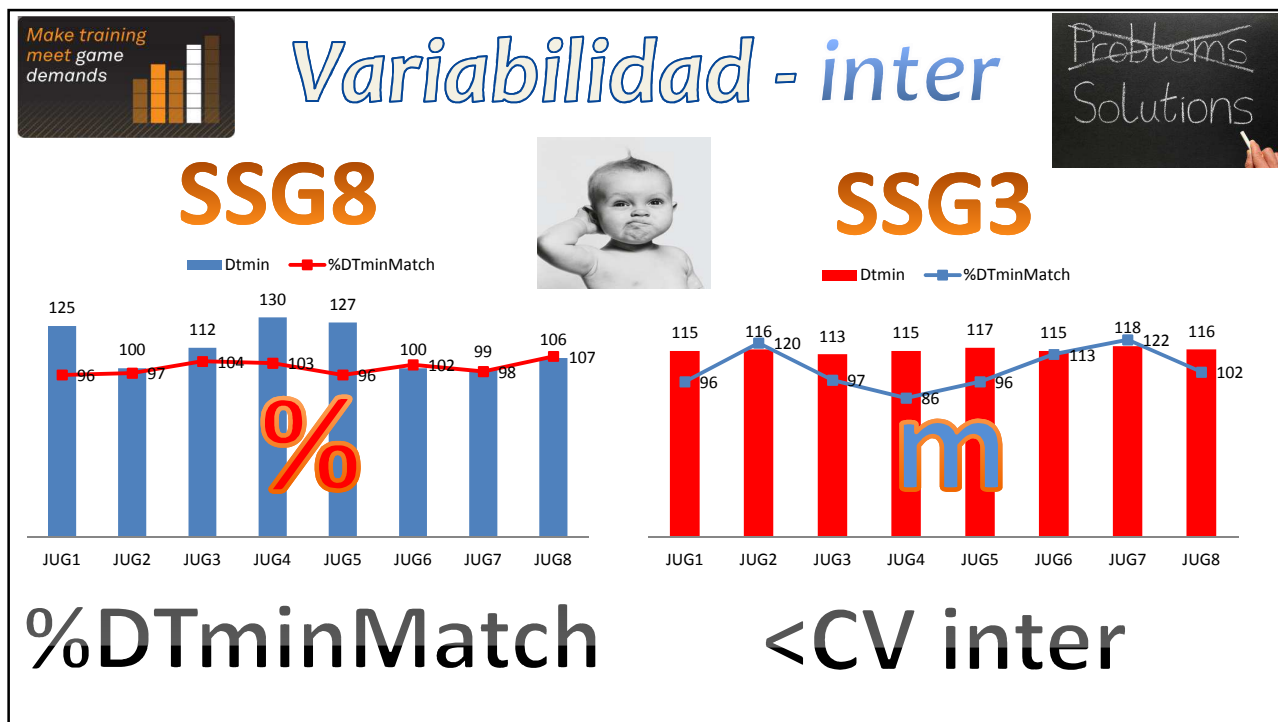
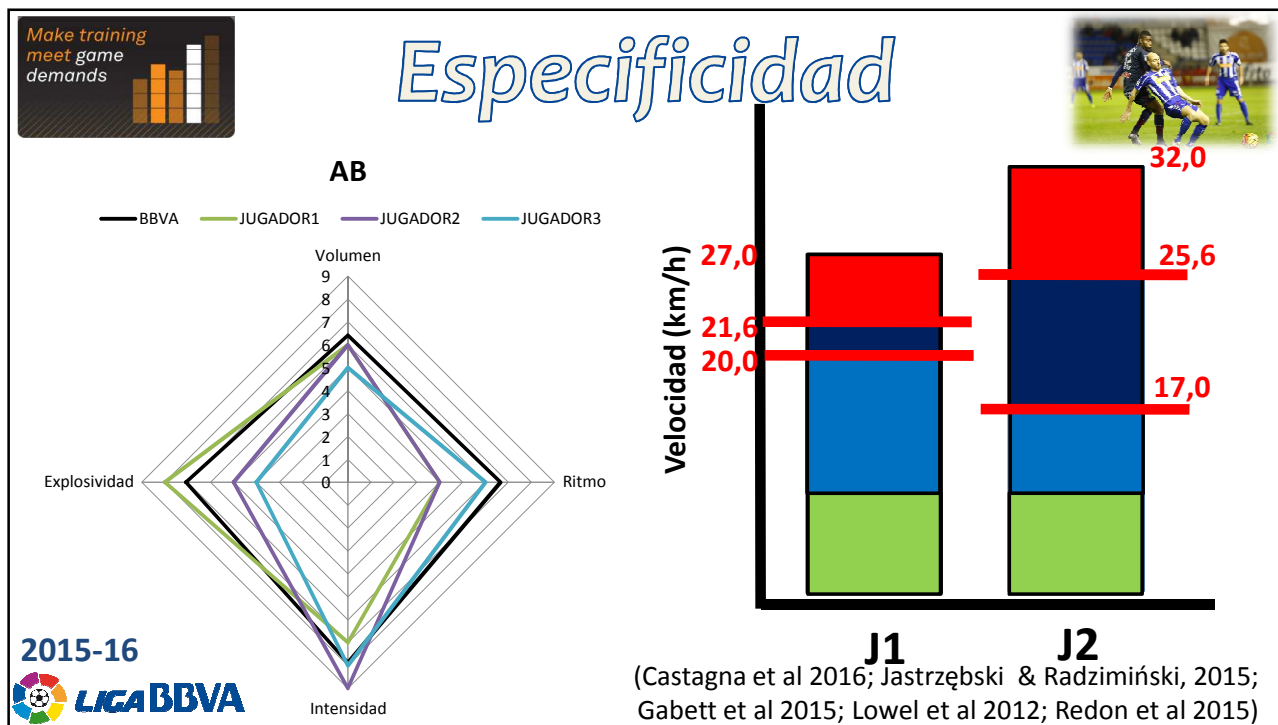
Valores medios de distancia recorrida (m) e indicador Edwards (Edw) por minuto ambos en tres repeticiones de 13' de un 11:11 en un campo de 90*70m realizadas en dos sesiones diferentes (117 y 170).



Make training
meet game
demands

Variabilidad - inter





Alternativas en la manipulación de variables

comodines

dimensiones

tiempo

Marcaje

n.º de jug.

toques

orientación

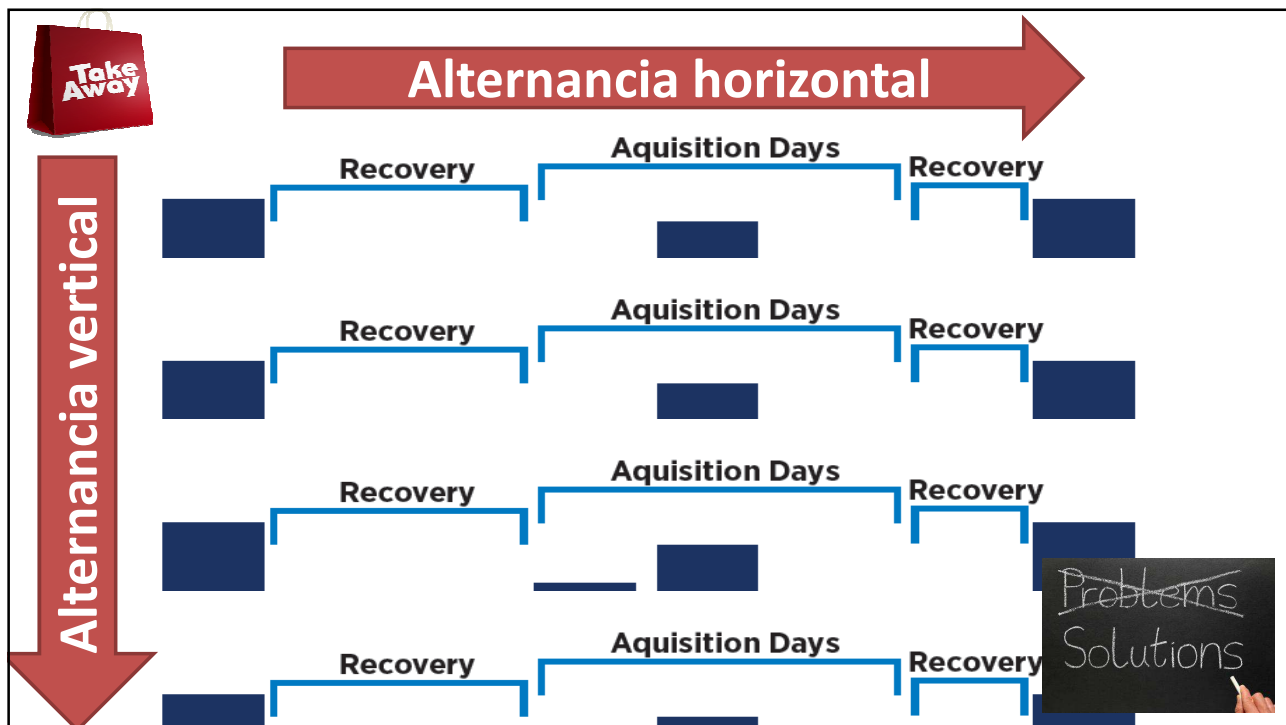
IMPROVING PACING

		Nº de jugadores por equipo			
		1-2	3-4	5-7	8-10
Espacio relativo	<50	Acc		Rest	
	<100				
	<200	HR		Vel	
	>200				

+ aceleración

+ velocidad

+ 90%HR



WARNING

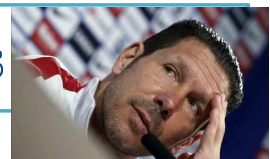
Sub-estimular Velocidades máximas o Tiemp Alta Int

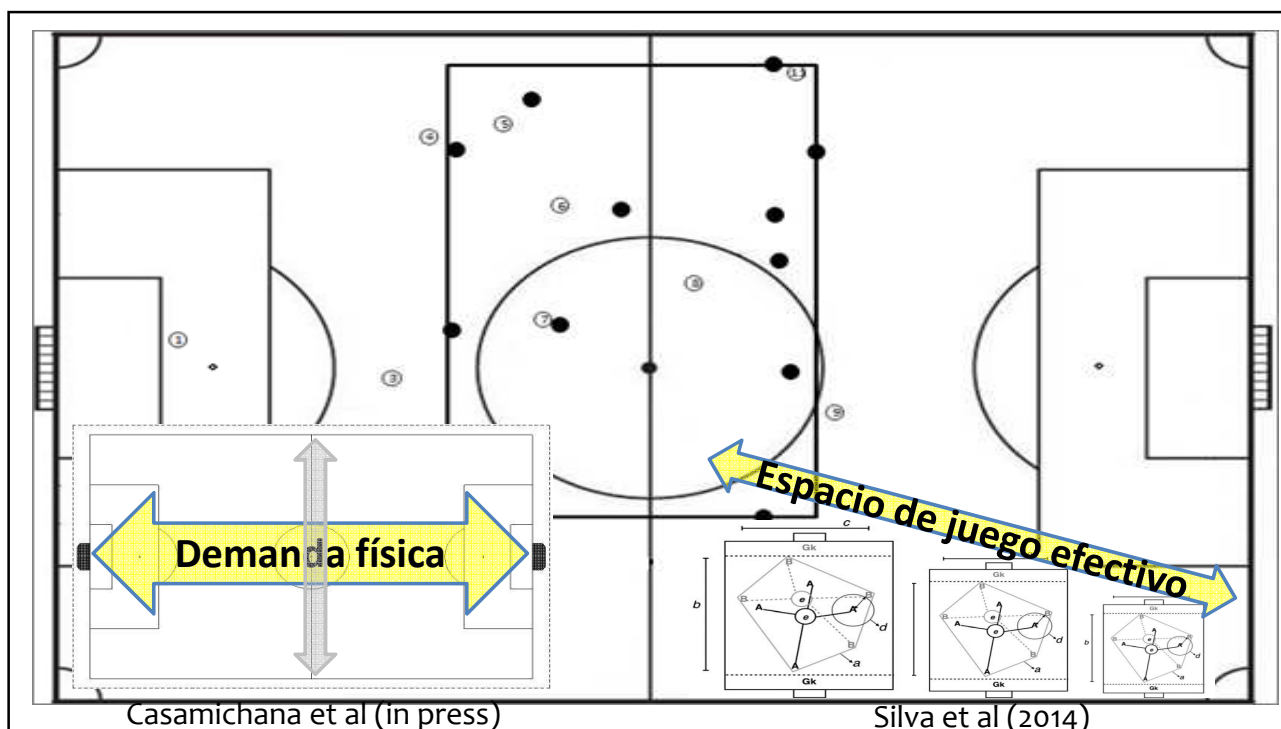
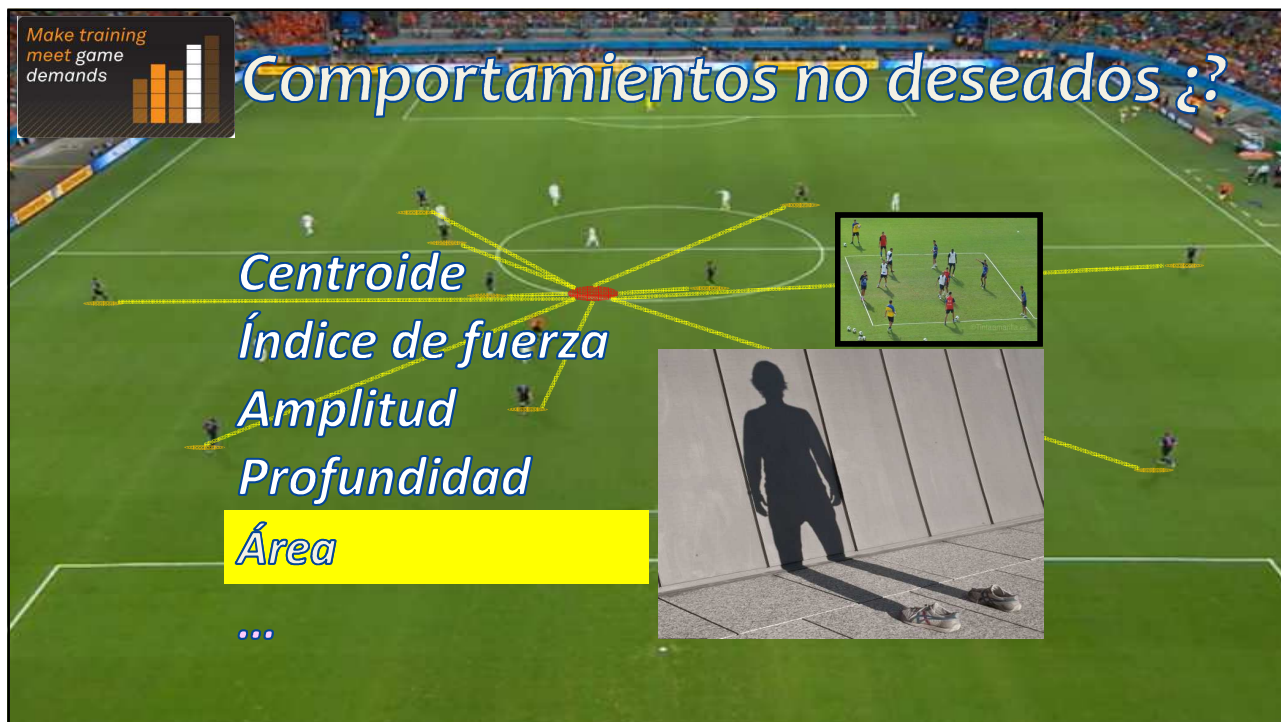
Supra-estimular aceleraciones/desaceleraciones

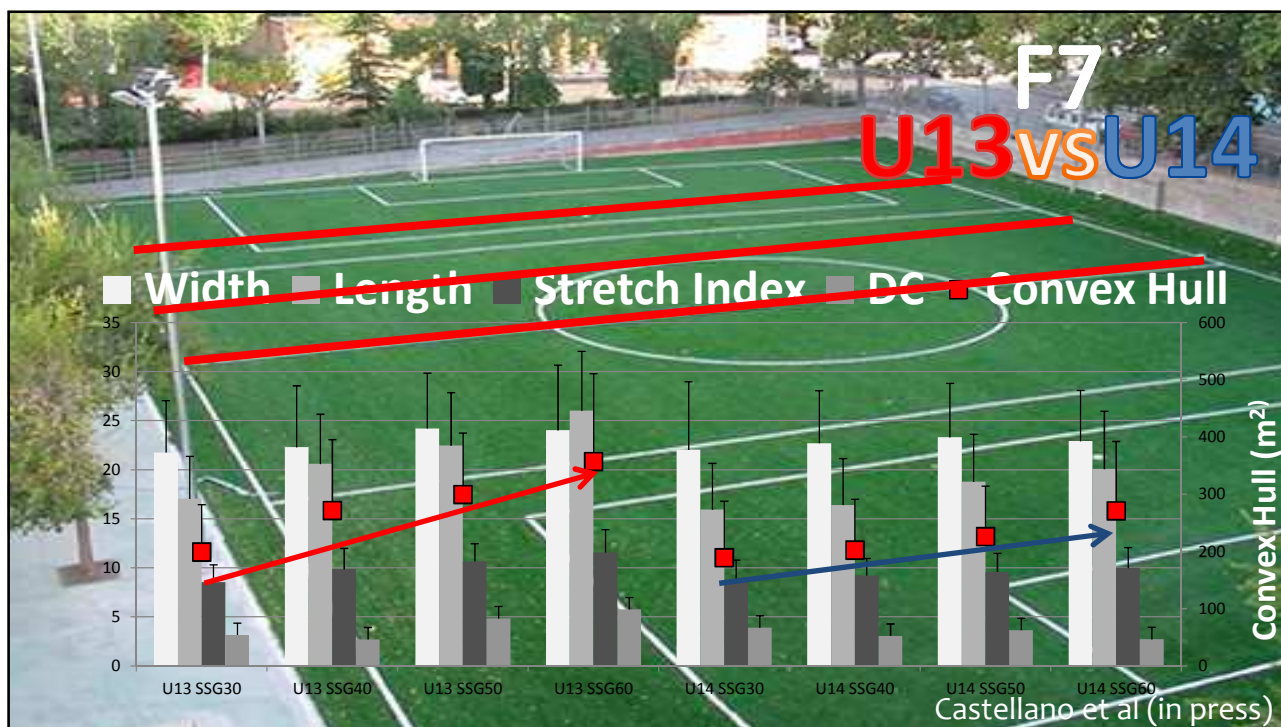
No estimular jugadores en forma (calidad)

Variabilidad inter / intra jugador

Comportamientos no deseados







MI

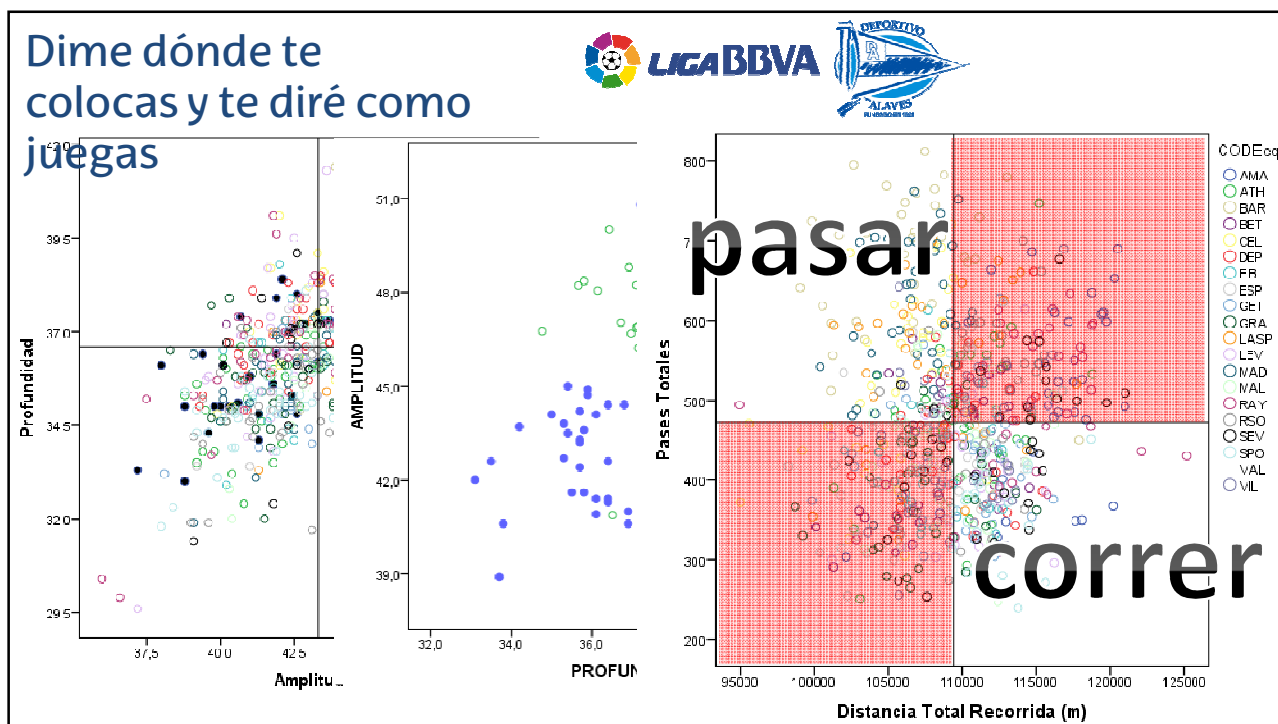
Jugadores

Equipo

Equipos Rivales

Temporada

...





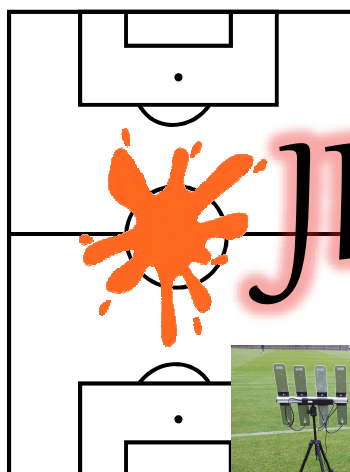
Arte + Ciencia

- **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

JUEGOS REDUCIDOS EN FÚTBOL

DAVID CASAMICHANA
JAIME SAN ROMÁN
ÓSCAR CALLEJA
CASTELLANO

FDL
www.futboldeibero.com

Planificar

EL ARTE DE PLANIFICAR EN FÚTBOL

JULÉN CASTELLANO Y
DAVID CASAMICHANA

FDL
www.futboldeibero.com