

■ 4.- PREPARACIÓN DE PARTIDO

■ 4.1 ASPECTOS GENERALES

■ ANTES – DURANTE - DESPUÉS

ANTES



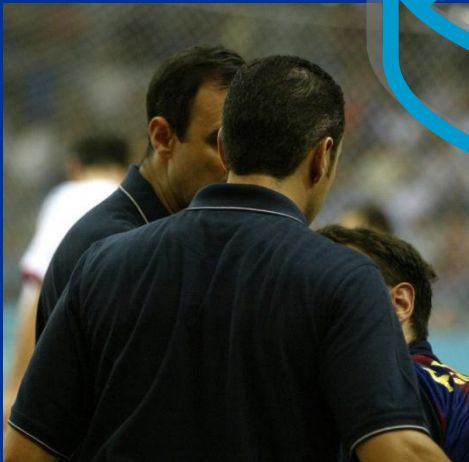
DURANTE



Javier Quintana

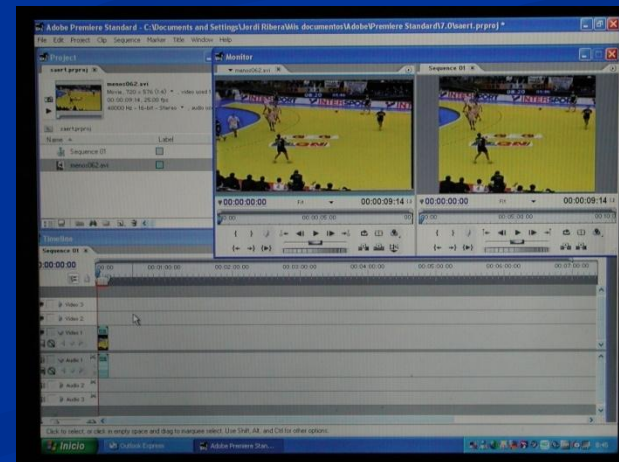


DESPUES



4.2 CONFECCIÓN INFORMACIÓN PREVIA

- Información del Equipo
 - Contrario
- Videos (selección)
- Estadísticas (interpretación de los datos)
- Clasificación de la información
- Selección de información (relevante)
- Actualidad del rival (lesiones, estado de forma)
- Gestión de la información al equipo

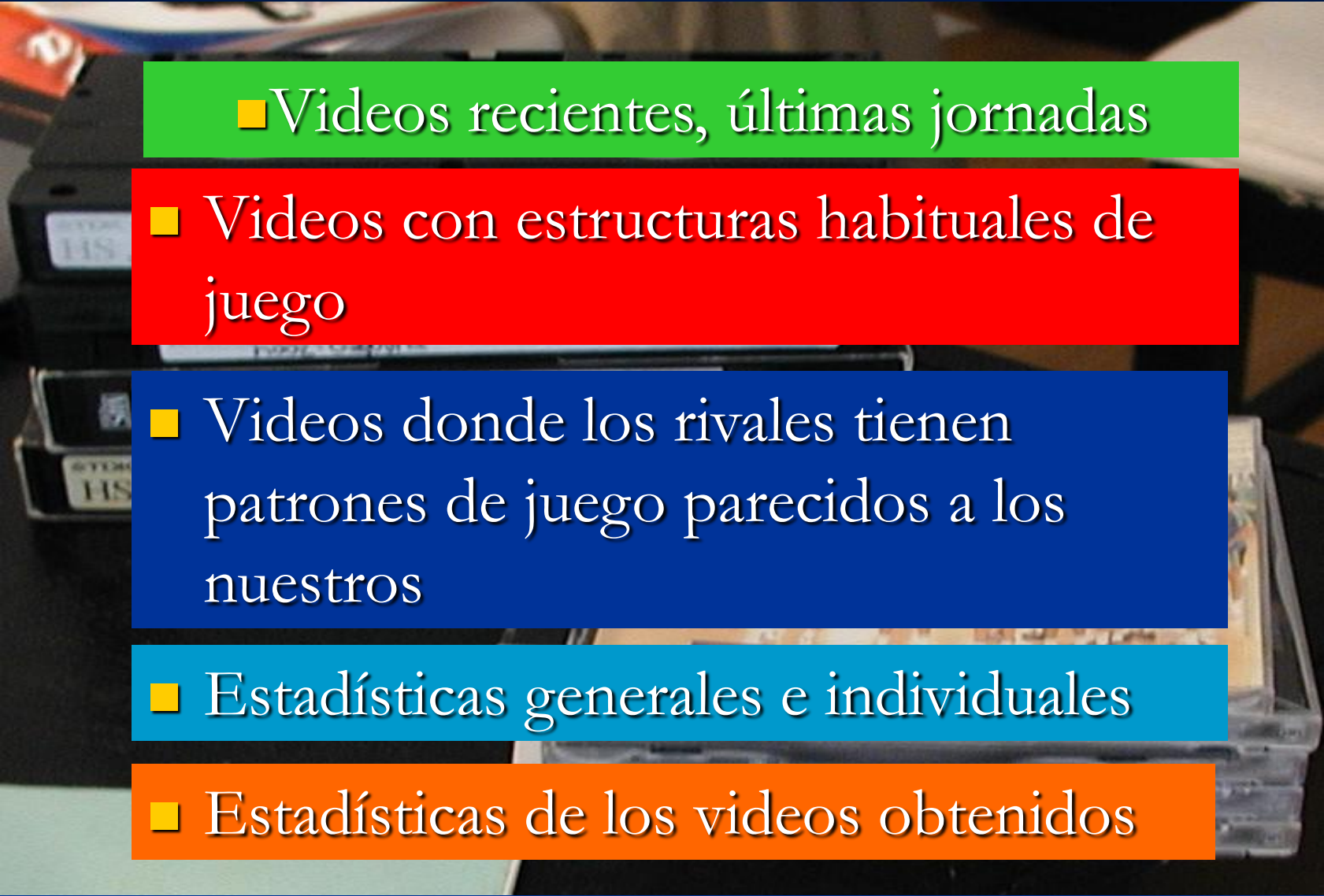


Información del Equipo Contrario

- Videos de partidos del equipo contrario
- Estadísticas
- Montaje de Vídeo
- Actualidad (jugadores lesionados, ...)
- Nuestra Historia con ese equipo (resultados, incidentes,...)
- Sistemas de juego

4.3 MONTAJE DE VIDEO



- 
- Videos recientes, últimas jornadas
 - Videos con estructuras habituales de juego
 - Videos donde los rivales tienen patrones de juego parecidos a los nuestros
 - Estadísticas generales e individuales
 - Estadísticas de los videos obtenidos

CONTENIDO DEL MONTAJE DE VIDEO

■ Jugadores importantes

- Lanzamientos
- **1x1**
- Combinaciones 2x2
- Estadísticas

■ Porteros

- Lanz 1ª línea
- Lanz 2ª línea
- 7 m
- ContraataqueBalance

■ Sistema Ofensivo

- Combinaciones cerradas
- Combinaciones 1ª línea
- Combinaciones 2ª línea
- Situaciones Especiales
- **BALANCE DEFENSIVO**

■ Sistema defensivo

- Sistema habitual
- Sistema alternativo
- Situaciones especiales
- **Contraataque**

Entrenamiento TRADICIONAL

- **Calentamiento**
- **Juego o ejercicio de introducción**
- **Parte Principal (Específico de preparación juego, en función del equipo contrario)**

6x6 en un área.

- **Parte Final – Partidillo, trabajo específico individual, lanzamientos, etc.**

Se van introduciendo de forma secuencial los elementos que interesa trabajar, acciones del equipo contrario y como solucionarlas.

Se incorpora las acciones de superioridad y inferioridad.

Hay momentos en los que incorporamos acciones de contra-ataque y retorno.

■ VENTAJAS:

Permite trabajar de forma más detallada y analítica las acciones.

Nos permite poder interrumpir las acciones para corregir.

No es necesario ir al entrenamiento con mucha información, solo es necesaria la específica del objetivo a desarrollar (solo ataque, solo defensa del equipo contrario).

Menos problemas de lesiones.

La intensidad suele ser más reducida.

■ CONTRAS

Se suele perder la intensidad con frecuencia, por lo que no se ajusta a la realidad del juego de competición.

Se cae en la tentación de trabajar de forma muy repetitiva

La defensa puede aumentar mucha la agresividad o de anticipación a las acciones propuestas.



Entrenamiento por BLOQUES

- **Calentamiento**
- **Juego o ejercicio de introducción**
- **Parte Principal (Específico de preparación de partido)**

Bloque de 10 Min. (5´+5´)

(Se pueden realizar de 3 a 5 bloques) con un descanso de 2 minutos cada bloque.

- **Parte Final – Partidillo, trabajo específico individual, lanzamientos, etc.**

Contenido de los BLOQUES:

Aspectos a trabajar sobre el equipo contrario

- Acciones defensivas/ofensivas
- Acciones 2x2
- Combinaciones de Superioridad e Inferioridad
- Contra-ataque, retorno.
- Final de partido

■Funcionamiento:

En un área un equipo realiza las acciones del equipo contrario y el otro debe responder adecuadamente. (6x6) + porteros



- Cuando se supera los 5´ de forma continuada se entran en los segundos 5´ trabajando con contra-ataque y retorno
- Para el ataque: of6x6+balance+defensa+contra-ataque
- Para la defensa: def6x6+contra-ataque+balance+defensa 6x6
- Finalizada esta frecuencia los equipos vuelven a reiniciar la serie hasta llegar y finalizar el bloque de 10min.
- Hay que mantener reglas de juego, si hay 7m, si hay exclusión, generar las acciones específicas en este caso.
- Es importante que haya placar, si hay gol debe subir al marcador y hay una buena defensa un punto para ese equipo, cuando se inician los segundos 5 minutos solo se contabilizan los goles, se puede dar valor doble al equipo que defiende.
- Después de cada bloque se cambian la combinación de jugadores de los equipos.

■ VENTAJAS:

Competición.

Introducción de todos los componentes, defensa, ataque, inferioridad y superioridad, contra-ataque y retorno.

Finales de bloque, con acciones de final de partido tanto para defensa como para atacante, con posibilidad de alterar la defensa y ataque en función del resultado.

Generar acción cerca del nivel de competición a lo largo de todo el bloque.

■ CONTRAS

No se puede corregir continuamente se pierde intensidad.

La carga de entrenamiento es alta, hay que valorar la proximidad y la cantidad de juegos próximos.

Alternar durante la semana otras formas de entrenar

Problemática de arbitraje.

El entrenador debe tener las ideas muy claras sobre las acciones a trabajar, sus soluciones y la combinación de jugadores a realizar.



Características de video-montaje

- No debe tener más de 30 minutos
 - Podríamos realizar 3 videos
 - defensa
 - ataque
 - porteros
- (Cada uno de unos 20 minutos)

■ 4.4 ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS ESPECIFICOS

- Organización de la carga semanal de trabajo
- Planificación general
- Valoración del rival (Objetivos)
- Cargas de entrenamientos
 - * Trabajo físico
 - * Técnico – Táctico
 - * Charlas
 - * Gestión de los descansos

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

EJEMPLO DE CARGAS – PERIODO COMPETITIVO - I



		PARTIDO			PARTIDO	

						
		PARTIDO			PARTIDO	



■ Estrategia

- Valorar en que aspectos debo incidir en relación con el equipo contrario

Sistema de Juego ?

Situaciones Especiales ?

Aspectos emocionales (pasado-presente-futuro)

(No siempre debemos orientar el trabajo semanal única y exclusivamente al rival con el que vamos a jugar)



Ultima sesión semanal

*Resumen del trabajo realizado

*Horarios, plan de viaje

*Control del estado de jugadores

- Individual (hablar con algunos jugadores)

- Preparador físico

- Fisioterapeuta

- Médico

*Hablar con el grupo de trabajo (asistente, médico, delegado, fisioterapeuta, utillero) para establecer cosas a tener en cuenta en el partido.

4.3.1. Ejemplo semana de entrenamiento

■ **PARTIDO : ADEMAR – CIUDAD REAL**

■ **TEMP. 08-09**

■ **SESION 1**
(Video)

■ **SESION 3**
(Video)

■ **SESION 2**
(Video)

■ **SESION 4**
(Video)

4.4 CHARLA - VIDEO

- 40-45 minutos.

- 1ª Parte (Pizarra)

- Jugadores del equipo contrario, características a resaltar.
- Descripción de las acciones más habituales del equipo

- 2ª Parte (Vídeo)

- Cosas que deben observar en el Vídeo
- Vídeo (comentado)

- 3ª Parte

- Aspectos de motivación, horario de concentración previa al partido, entradas, ...

HACER UN MONTAJE

- CAMARA DE VIDEO
- ORDENADOR
- DVD



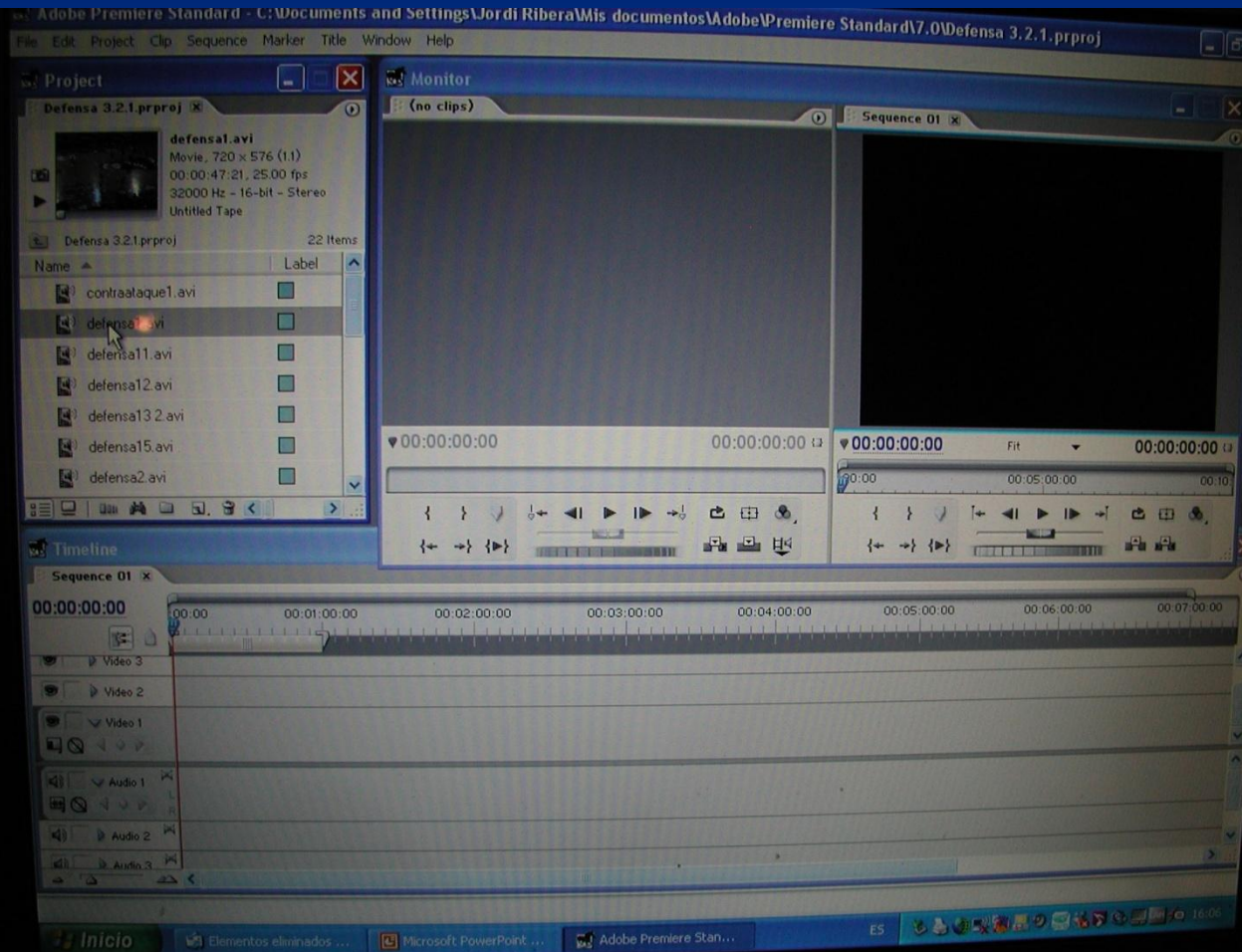
4.5 CONVOCATORIA

■ VIDEO

CAPTURADORA

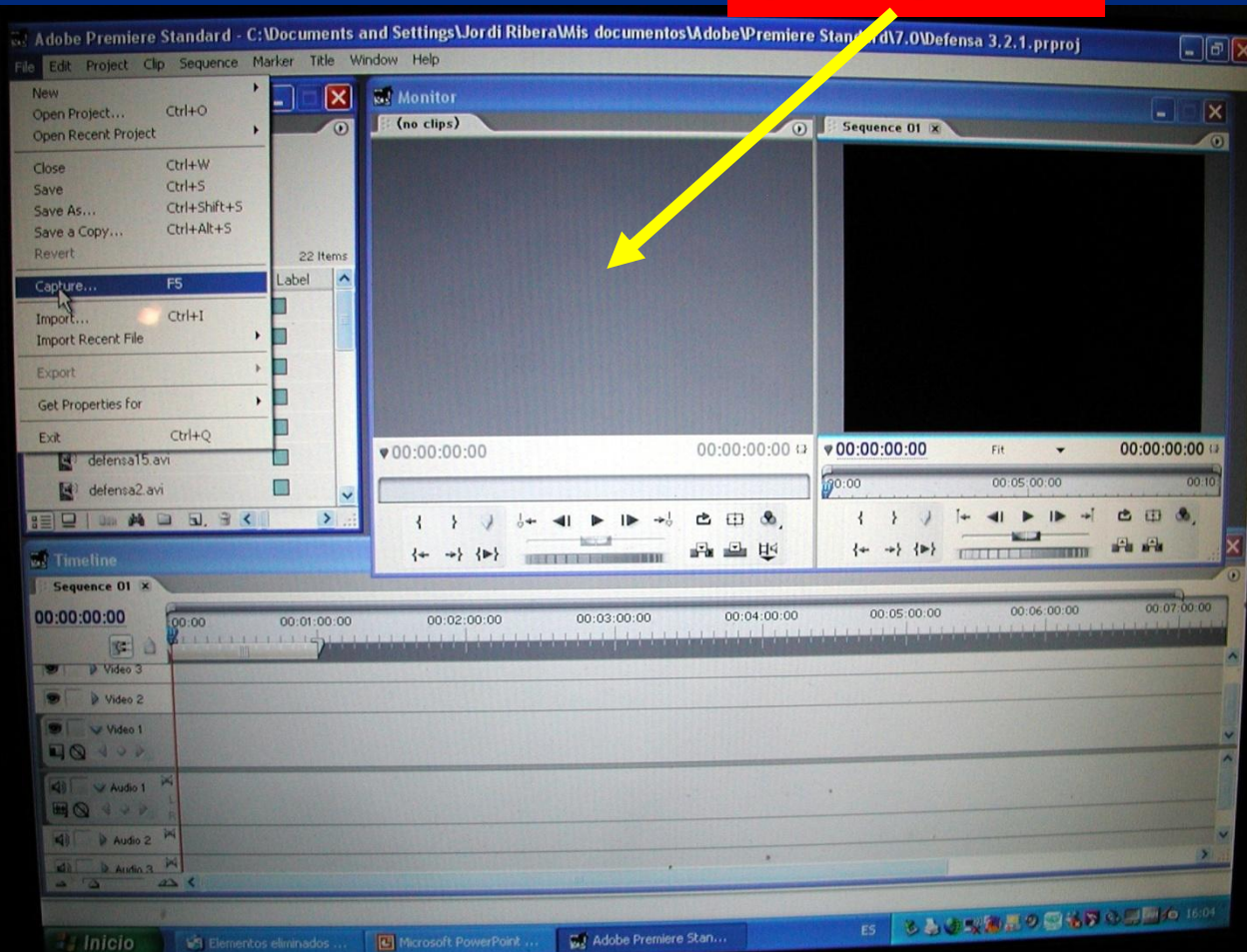


Página Principal del Programa



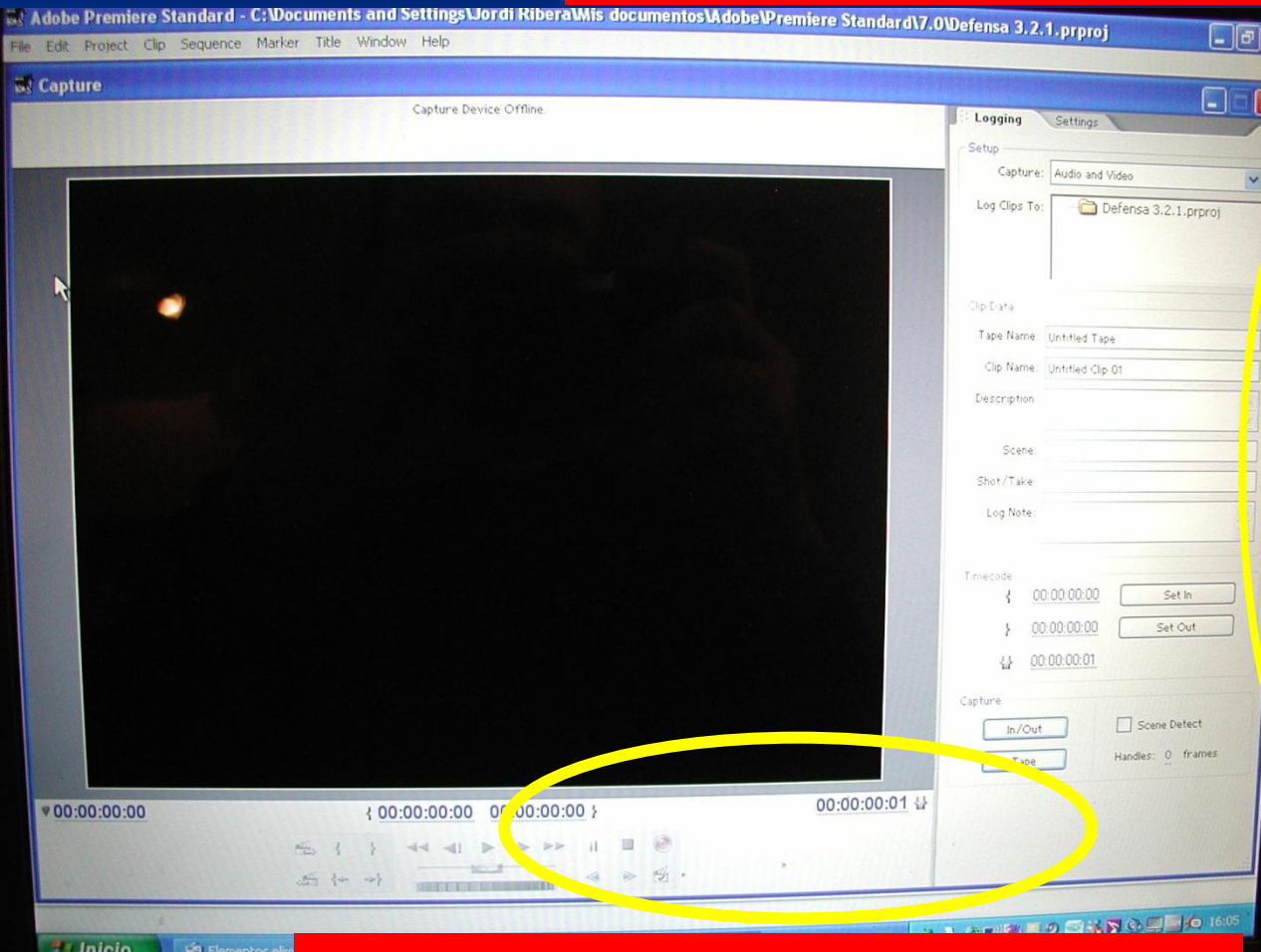
CAPTURAR IMAGENES

CAPTURAR



CAPTURA

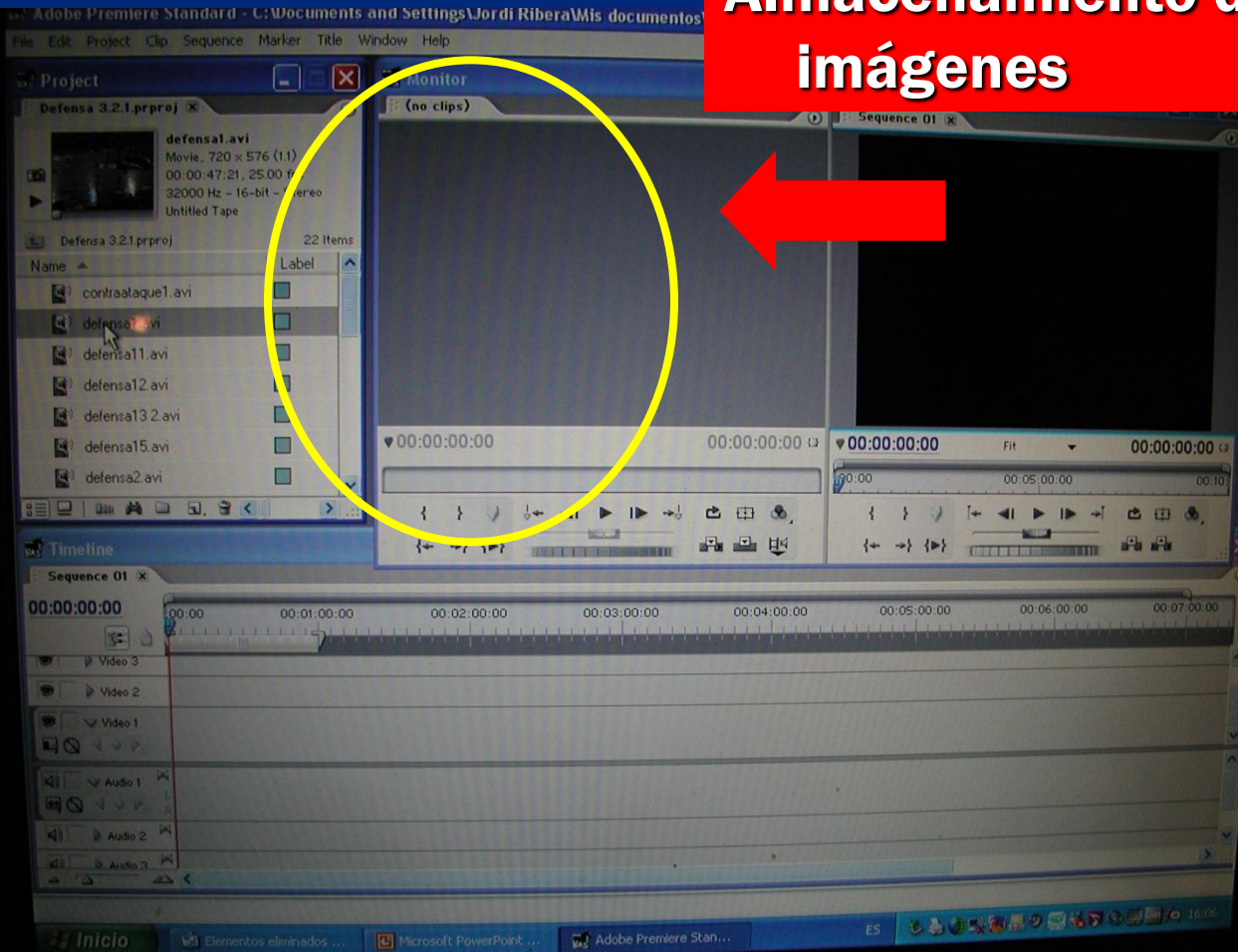
Datos del Clip y almacenamiento



Para control de la cámara

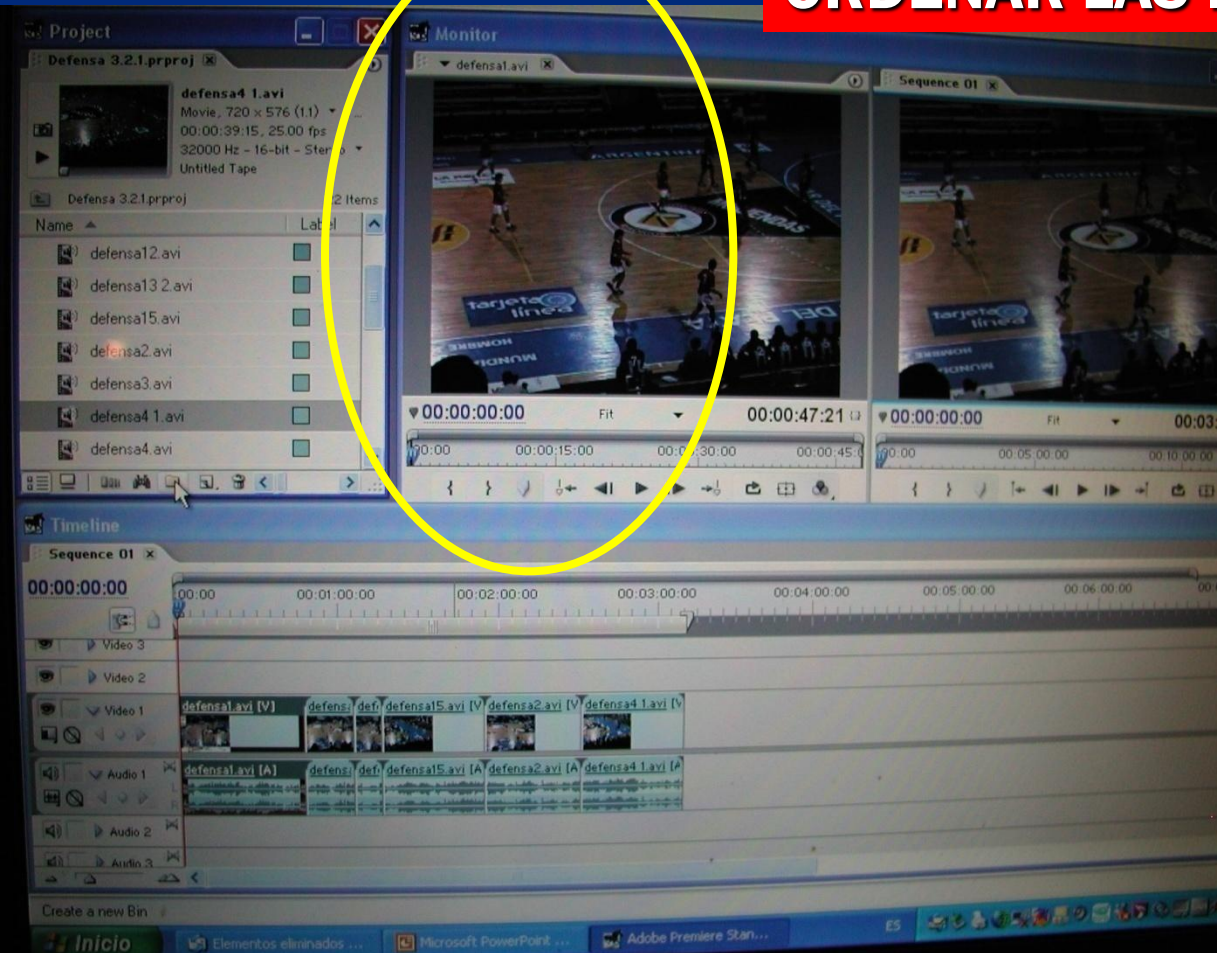
Almacenamiento del Clip

**Almacenamiento de las
imágenes**

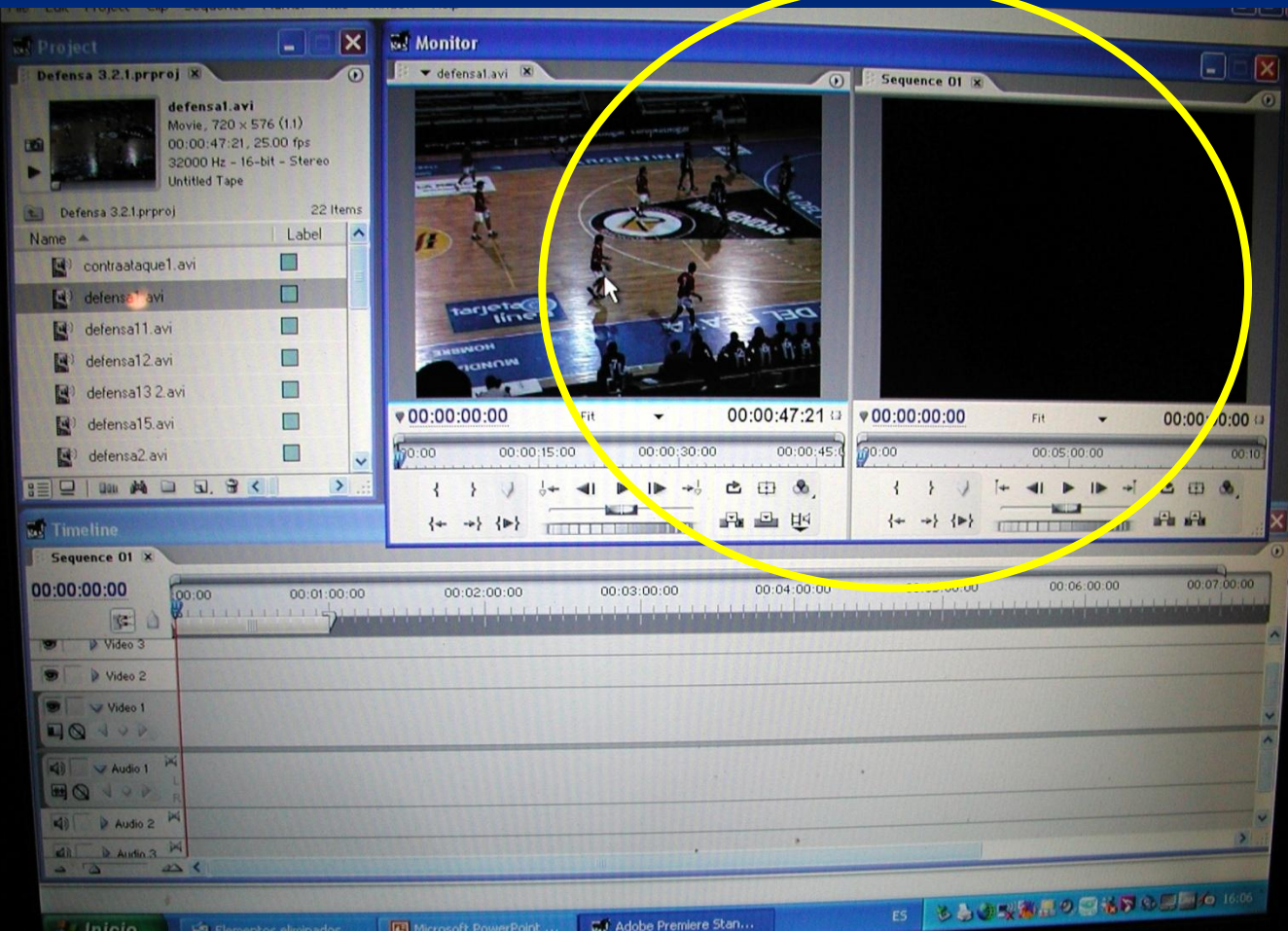


CARPETAS

ORDENAR LAS IMAGENES



Manipulación del Clip

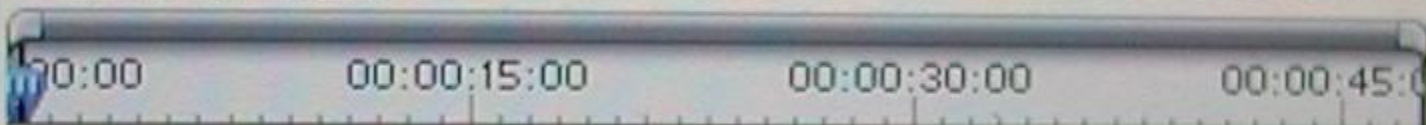




00:00:00:00

Fit

00:00:47:21



00:01:00:00

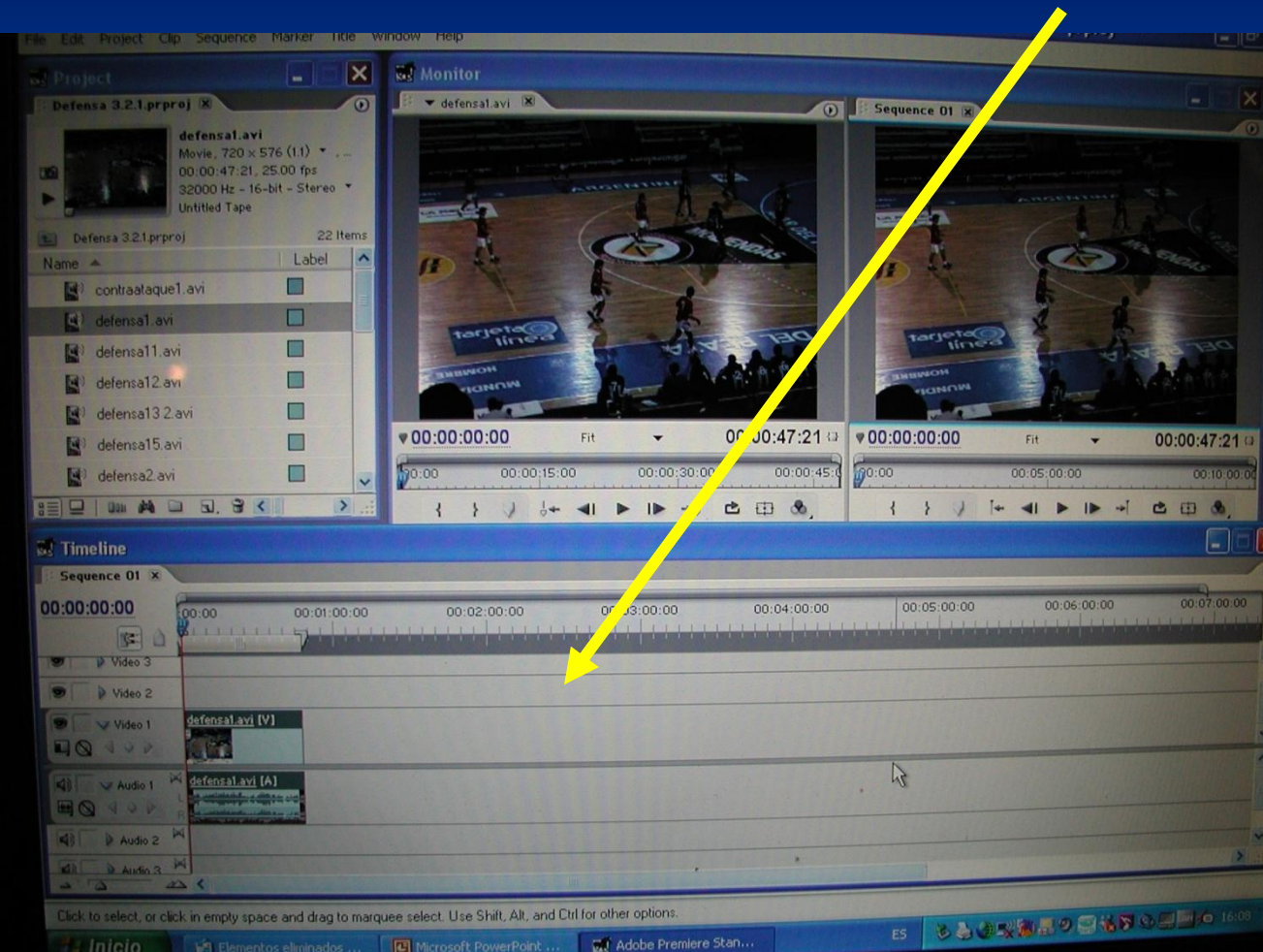
00:02:00:00

00:03:00:00

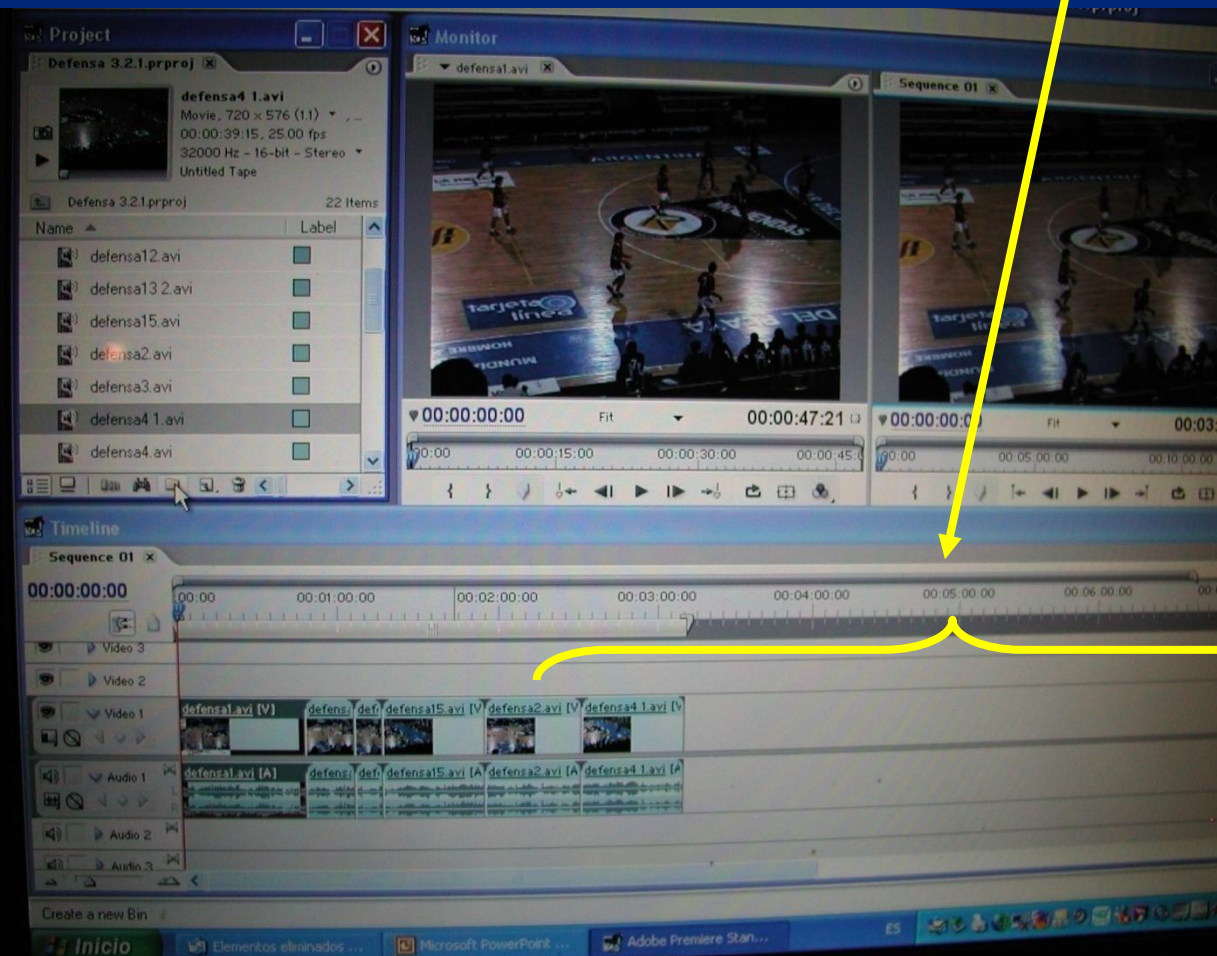
00:04:00:00

defensa15.avi [V] defensa2.avi [V] defensa4 1.avi [V]

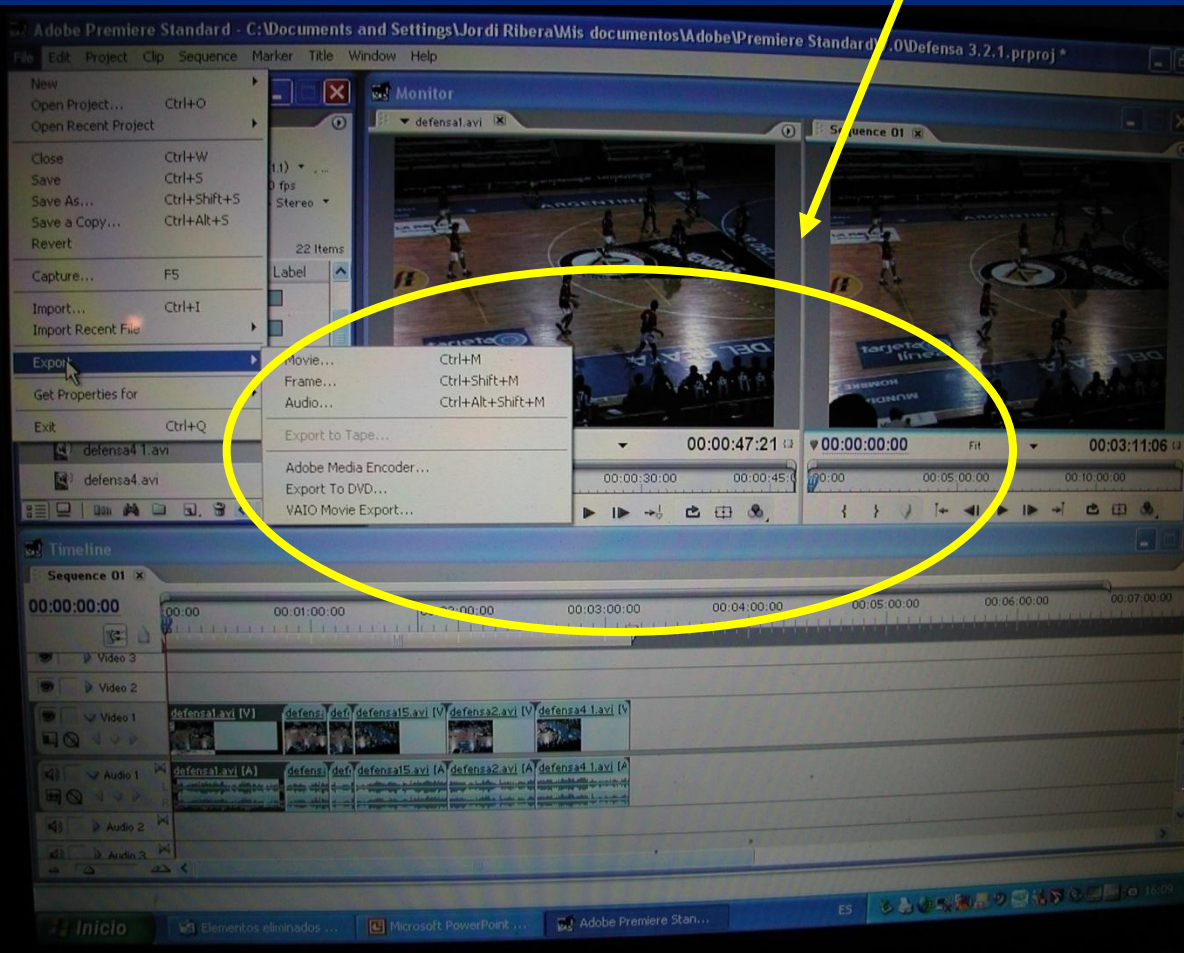
COLOCACION DEL CLIP



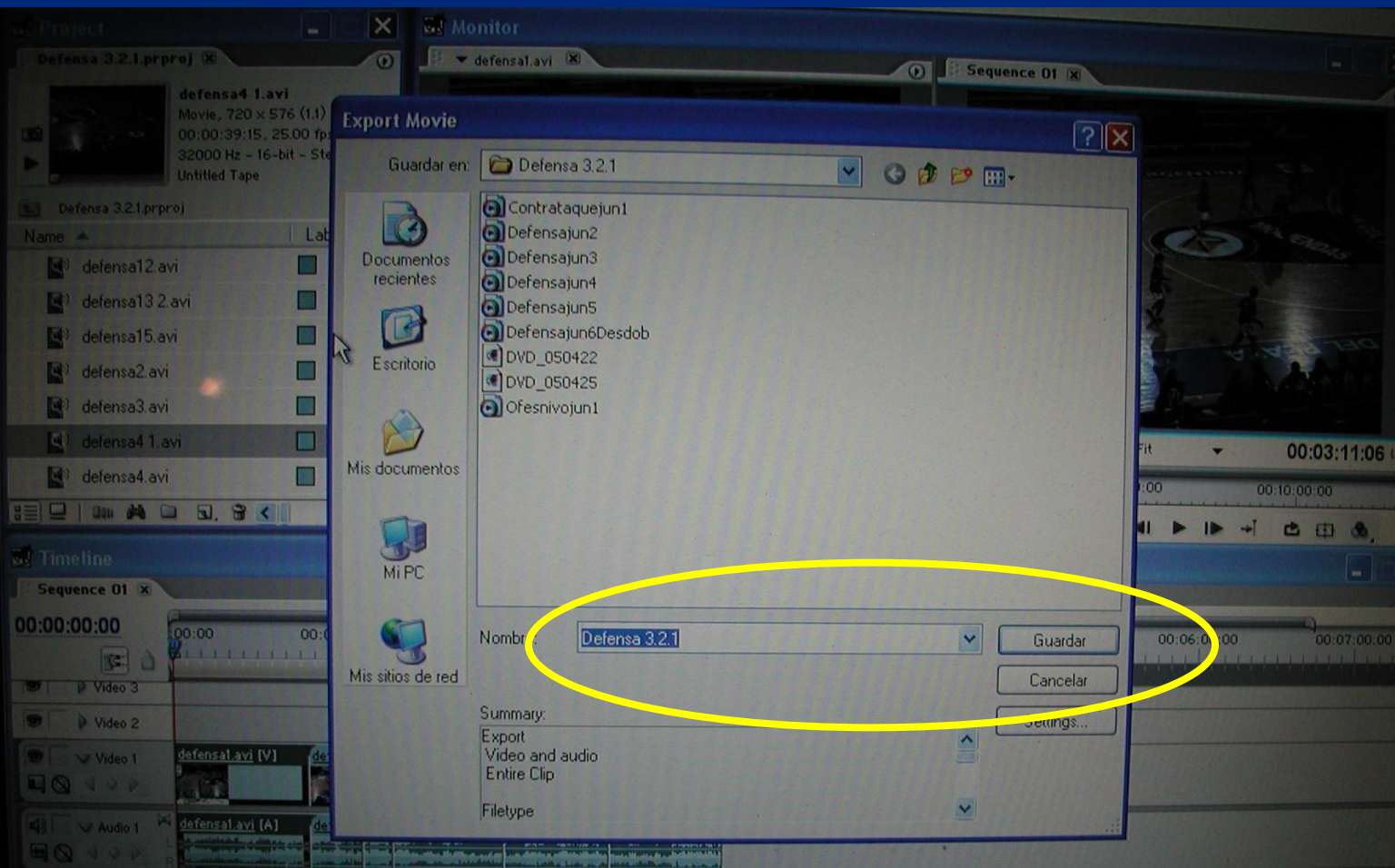
Confección del Montaje



Exportar el Video



Dar Nombre al Montaje y exportarlo



PREPARACION Y DIRECCION DE PARTIDO

