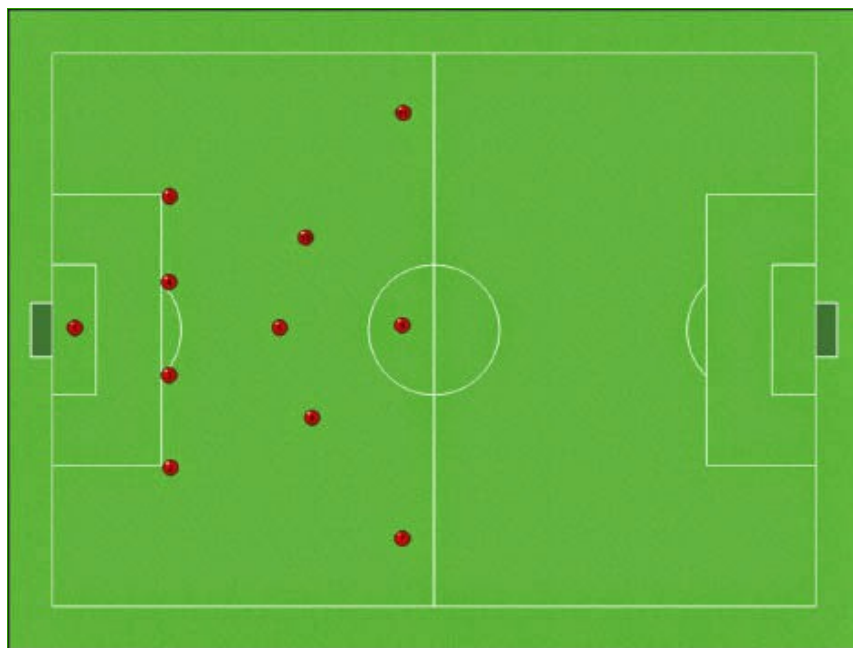


# ACTIVITATS PER TREBALLAR LA RESISTÈNCIA ESPECÍFICA

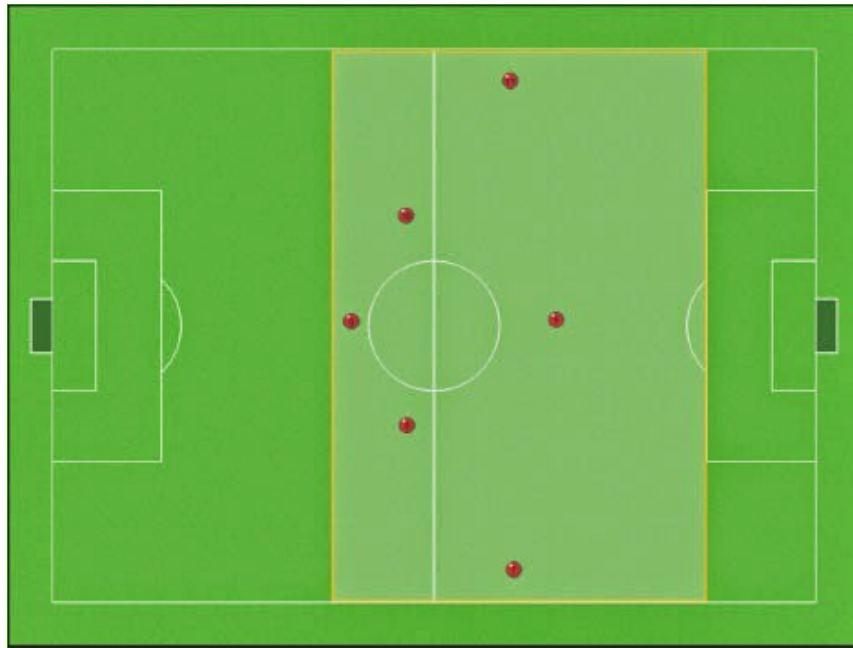
per Andreu Vigo, Tècnic de grau superior en futbol (entrenador nacional)

Aquestes activitats les desenvoluparem amb el sistema de joc escollit, i en aquesta ocasió, a mode d'exemple, utilitzarem el sistema 1-4-3-3



Les activitats les realitzarem amb als 3 mitjos i els 3 puntes, que realitzaran un treball en atac de:

- Resistència a la tècnica i
- Resistència a la presa de decisions



## Comportaments desitjats

Entenem com a **comportament desitjat** cada una de les accions que cada jugador en la seva posició farà per desenvolupar el joc de manera favorable

comportaments desitjats dels **mitjos**:

Dels interiors: orientar el joc cap a la seva banda (amb el punta i el seu extrem), incorporar-se a la seva zona de rematada (frontal de l'àrea), evitar la passada horitzontal cap a l'altre interior, canvi d'orientació a l'altre extrem, passar i recolzar el pivot.

Del pivot: recolzament a la primera línia en la fase inicial del joc, passades i recolzaments als interiors, passades interiors i verticals als puntes, donar continuïtat al canvi d'orientació iniciat en una banda.

comportaments desitjats dels **puntes**:

Dels extrems: venir a rebre, tocar de cara i desmarcatge en profunditat; fintar venir a rebre i desmarcatge en profunditat; venir a rebre, controlar orientat a banda i encarar per progressar i finalitzar (ell mateix o treure una centrada) o buscar una paret amb el punta; venir a rebre, controlar orientat cap a dins i buscar passada o tir.

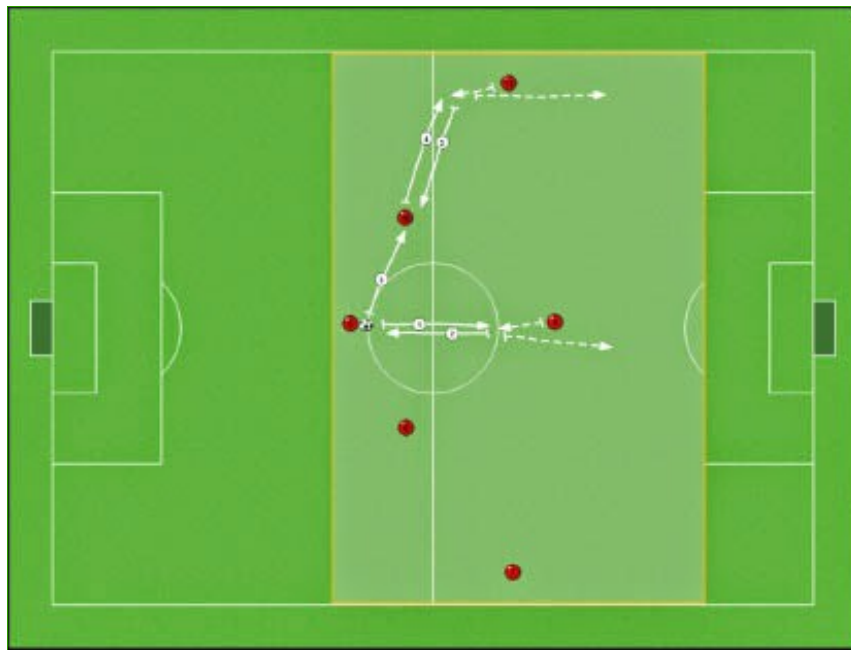
Del punta: venir a rebre, tocar de cara i desmarcatge en profunditat; fintar venir

a rebre i desmarcatge en profunditat; desmarcada de suport a banda per recolzar l'extrem quan aquest rebi; venir a rebre, controlar orientat a porteria i encarar per progressar i finalitzar, o buscant una paret amb l'extrem.

## Activitats

### Exercici de resistència a la tècnica d'intensitat mitja

Els mitjos, en posició estàtica, es passen la pilota entre ells i als puntes, els quals venen a rebre i toquen de cara per fer després una desmarcada (com mostra el dibuix).



El pivot pot jugar amb tots els puntes. Els interiors poden jugar amb el seu extrem o el punta, i els extrems poden jugar de cara amb el seu interior o amb el pivot (no introduïrem en aquest exercici el canvi d'orientació llarg d'interior a extrem de la banda contrària). La passada d'interior a interior no es permetrà, d'acord amb els comportaments desitjats exposats abans. Ha d'haver un bon ritme en les passades.

Aquest exercici es farà durant 20 minuts repartits en 10 repeticions de 2 minuts cadascuna i entre elles una pausa de 30". En aquesta pausa es podria introduir

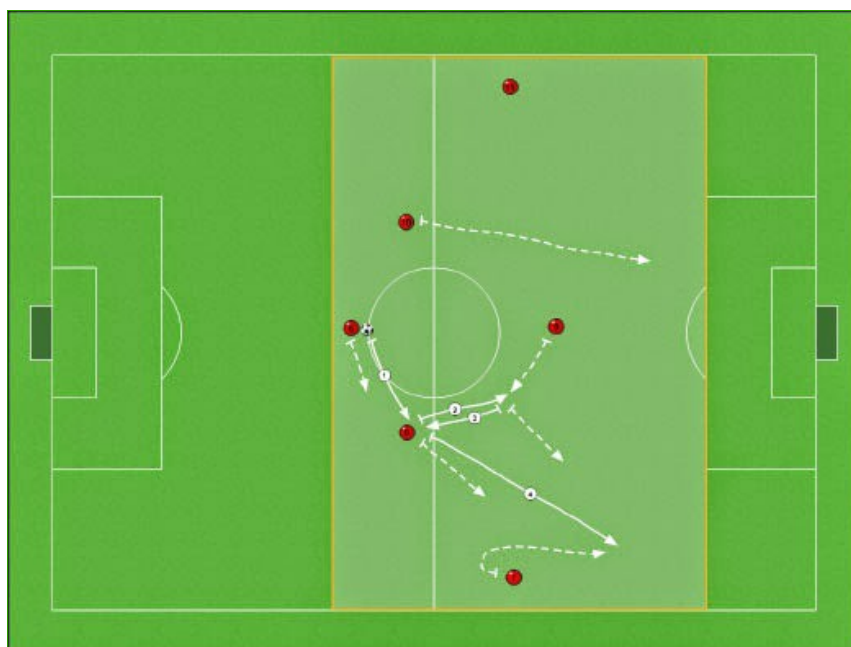
algun exercici compensatori de força (per exemple, abdominals), o algun estirament.

### Exercici de resistència a la tècnica d'intensitat màxima

Aquest treball introdueix el desplaçament dels mitjos, un cop han fet la passada, per recolzar el jugador que la rebrà. I donarem l'opció als interiors d'incorporar-se a la seva zona de rematada (només un en cada ocasió, per tant han d'estar atents l'un de l'altre), que serà la frontal de l'àrea, tal com s'ha assenyalat en els comportaments desitjats. No hi ha finalització.

Pel que fa als extrems, aquests decidiran en cada ocasió quin dels comportaments han d'executar, de la qual cosa haurà d'estar pendent el punta.

Exemple:

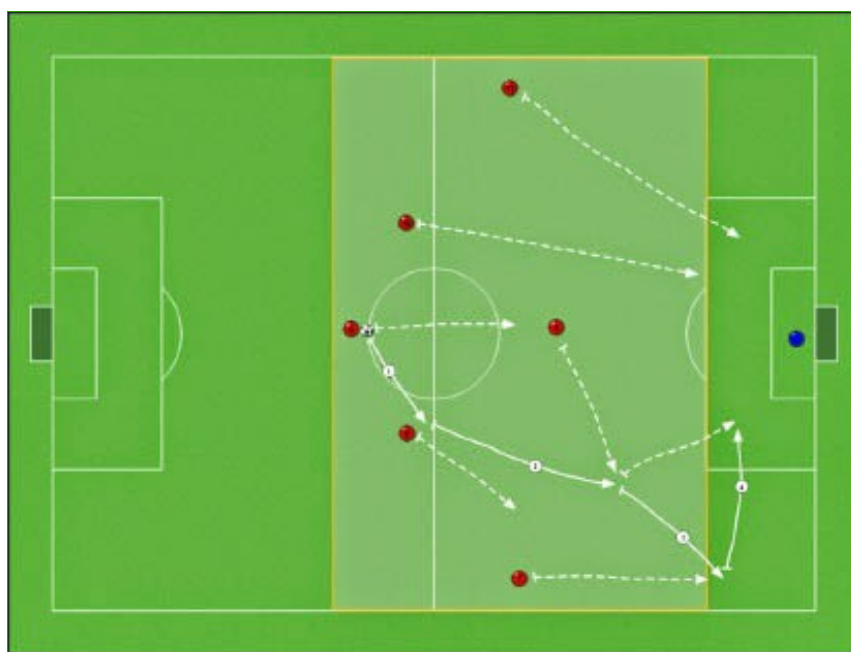


Aquest exercici es farà durant 10 minuts repartits en 10 repeticions d'un minut cadascuna i entre elles una pausa de 20''.

## Exercici de resistència a la tècnica d'intensitat supramàxima

Respecte l'anterior treball, aquest introdueix la finalització, fora ja de la zona de treball anterior, i que arribarà després d'aplicar els comportaments desitjats, amb la combinació que els jugadors seleccionin en cada moment. Incorporarem també un porter.

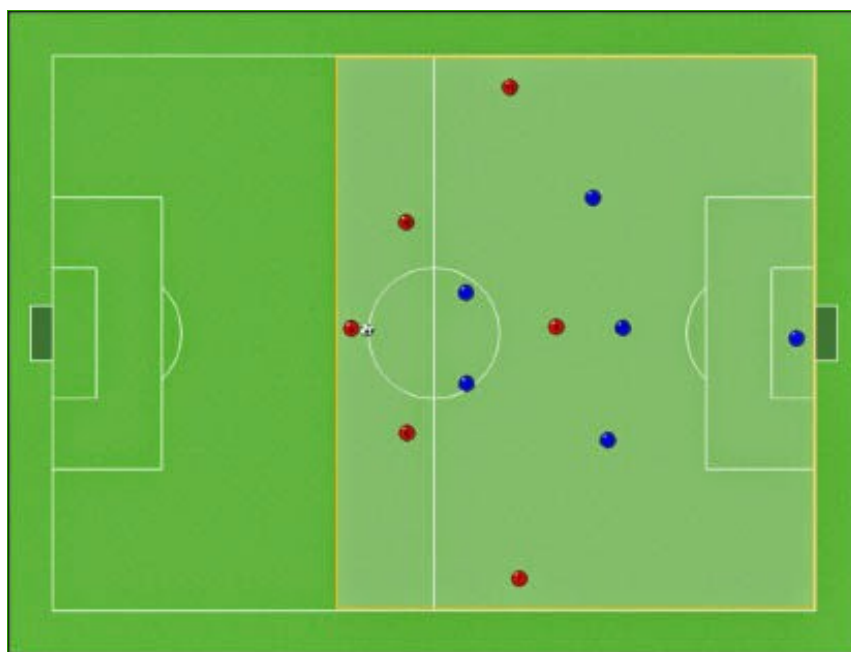
Exemple:



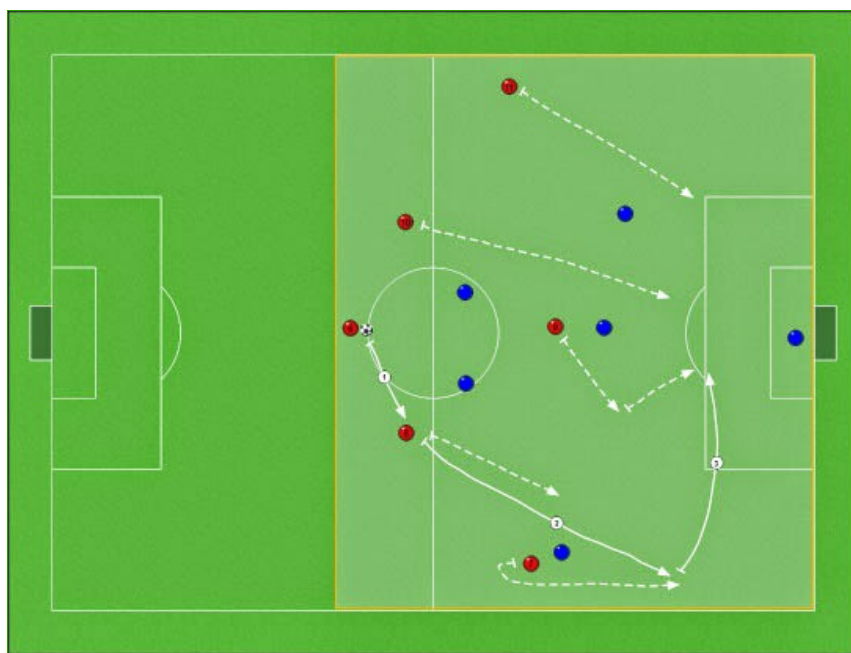
L'exercici es farà durant 4 minuts repartits en 8 repeticions de 30", amb 1 minut i mig de pausa, durant el qual podem corregir o ajustar comportaments.

## Exercici de resistència a la presa de decisions d'intensitat màxima

En aquest treball es realitzen els comportaments desitjats contra oposició, en una situació de 6x6 (5 i porter), tal com mostra el dibuix:



Exemple:



Els jugadors han d'escollir en cada ocasió la solució més convenient per resoldre la situació, d'acord amb els comportaments que s'han anat treballant en les activitats anteriors. Si l'equip blau recupera la pilota aquesta deixa d'estar en joc i s'inicia un altre cop des de el pivot (l'inici pot variar).

Aquest treball es realitzarà en un temps de 5 minuts repartit en 10 repeticions de 30 segons amb una pausa de 15" entre repeticions.