



**FEDERACIÓ  
CATALANA**  
DE FUTBOL  
LLIGA CATALANA  
DE FUTBOL SALA

ESCOLA  
CATALANA  
D'ENTRENADORS

**SESSIONS ENTRENAMENT CTAFS. Temporada 2015-2016**



## **ENTRENAMENT 1 DIA A LA SETMANA.**

### **Recomanacions:**

- Realitzar l'entrenament preferiblement els dimecres
- Escalfar bé i fer estiraments al final de la sessió
- Ser constant, i si hi ha algun tipus de problema i/o molèstia, posar-se en mans d'un fisioterapeuta o metge.
- És important treballar la tècnica de carrera per millorar la coordinació. Exemple exercicis de tècnica de carrera:
  - [https://www.youtube.com/watch?v=DJvrG\\_Icf5c](https://www.youtube.com/watch?v=DJvrG_Icf5c)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=RdrvntfsD1w>

### **NOTES:**

- Tots els exercicis es poden realitzar a l'aire lliure, i sense material.
- Què vol dir quan parlem de:
  - RITME SUAU: es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat
  - RITME ALT: et costa parlar mentre realitzes l'exercici.
  - RITME MÀXIM: màxim que puguis donar

FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



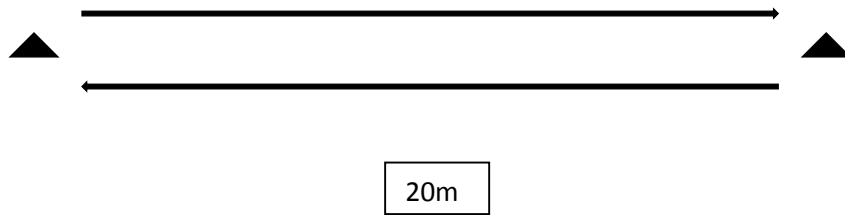
wala<sup>W</sup>



**ENTRENAMENT 1.1 (1 dia setmana, entrenament 1)**

**Escalfament:**

- ✓ 8' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ Exercicis de coordinació: realitzar cada exercici dels següents, d'anada i tornada en un recorregut de 20m. (No cal tenir cons per marcar el recorregut)



EXERCICIS:

1. desplaçament lateral (anar i tornar)
2. skipping (anar i tornar)
3. skipping lateral (anar i tornar)
4. taló gluti (anar i tornar)
5. carrera d'esquena (anar i tornar)
6. progressions (augmentar el ritme de menys a més, intentat arribar a la màxima intensitat al finalitzar el recorregut). 2 COPS (anar i tornar)


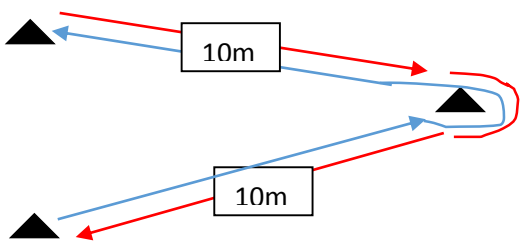


**Circuit de força:**




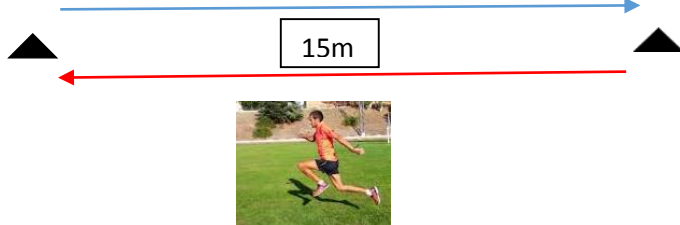
Exercici de força + desplaçament. Primer es realitza l'exercici de força i després el desplaçament.

Exercici A (exercici de força + desplaçament) + B (força més desplaçament) + C (força més desplaçament)

**Repetir el circuit 2 cops. RITME SUAU tots els exercicis i desplaçaments**

<p><b>A)</b> 15 repeticions lunge lateral. (primer cap a un cantó, i després cap a l'altre)</p> 	<p>Desplaçament lateral, passant per darrera cons. 2 cops</p> 
---	--



<p><b>B)</b> 15 repeticions de split (primer una cama i després l'altre)</p> 	<p>Carrera fontal, i la tornada, endarrere. 2 cops</p> 
<p><b>C)</b> 15 repeticions de pujar i baixar un graó, o un banc, primer una cama i després l'altre.</p> 	<p>Multisalts, fent la zancada gran. 2 cops</p> 

**Resistència:**

10' carrera continua, ritme suau.

Estiraments: 20" cada estirament.



FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



## **ENTRENAMENT 1.2 (1 dia setmana, entrenament 2)**

### **1-Escalfament:**

- ✓ 10' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ Exercicis de coordinació: realitzar cada exercici dels següents, d'anada i tornada en un recorregut de 20m.

#### EXERCICIS:

1. desplaçament lateral (anar i tornar)
2. skipping (anar i tornar)
3. skipping lateral (anar i tornar)
4. taló gluti (anar i tornar)
5. pas creuat (anar i tornar)
6. skipping una cama (anar una cama, tornada amb l'altre) →



### **2-40m de carrera progressiva**

Repetir 3 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.

### **3-Circuit de força:**

Exercici de força DURANT 15''+ desplaçament. Primer es realitza l'exercici de força i després el desplaçament.

Exercici A (exercici de força + desplaçament) + B (força més desplaçament) + C (força més desplaçament)

**Repetir el circuit 2 cops. RITME SUAU durant els 15'' dels exercicis i RITME ALT en els desplaçaments. DESCANSAR 2' ABANS DE REPETIR EL CIRCUÏT**



<p>A) 15" panxa terra+salt</p>	<p>Desplaçament frontal (15m) + rodejar cono + lateral(8m). Només anar i tornar, un cop.</p>
<p>B) 15" skipping estàtic (genolls ben alts)</p>	<p>Desplaçament lateral (15m)+ rodejar cono + endarrere (10m). Només anar i tornar, un cop.</p>
<p>C) 15" sentadilla</p>	<p>Desplaçament frontal (15m)+ lateral (8Mm+ endarrere(15m). Només anar i tornar, un cop. Rodejant conos</p>

**4- Treball de resistència**

9' de treball, on els primers 3 minuts corro a un RITME SUAU, els següents 3' a un RITME SUAU-ALT (hem de córrer més ràpid que l'anterior), els últims 3' a un RITME ALT.

**5-ESTIRAMENTS**

	<p><b>Quàdriceps:</b> - 20 segons per cama</p>		<p><b>Abductors:</b> - 20 segons per cama</p>
	<p><b>Isiotibials:</b> - 20 segons per cama</p>		<p><b>Glutis:</b> - 20 segons per cama</p>



**ENTRENAMENT 1.3 (1 dia setmana, entrenament 3)**

**1-Escalfament:**

- ✓ 5' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)
- ✓ 5' Pujar escales (si pot ser, com a mínim 10 escales). De forma variada (d'una en una, de dos en dos, de tres en tres, peus junts, peu coix, lateral,...), baixada caminant

**2-40m de carrera progressiva**

Repetir 4 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

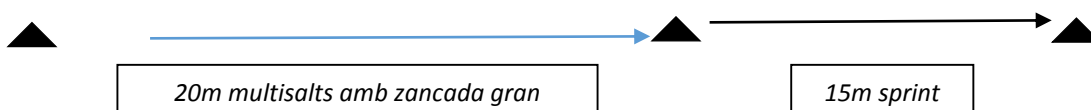
Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva, repetim la carrera progressiva, descansem 1'.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.

**3-Treball sobre 35 metres**

**Repetir 6 vegades en següent treball, amb un RITME ALT.**

20m de multisalts amb zancada gran + 15m d'sprint (100%). Tornem caminant, fent un descans aproximat d'1'30" abans de repetir-ho.



NOTA: si apareix alguna molèstia, repetir-ho només 4 vegades.

**4- Treball velocitat 20m en pujada**

**Repetir 5 sprints dues vegades. RITME MÀXIM**

- 1a vegada:
  - fer un sprint de 20m en pujada (menys de 5"), tornar caminant.
  - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
  - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
  - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
  - Tornar a fer sprint en pujada, tornar caminant.
- DESCANSAR 3' fent abdominals
- 
-





## **ENTRENAMENT 1.4 (1 dia setmana, entrenament 4)**

### **1-Escalfament:**

- ✓ 8' de carrera continua a ritme suau (es pot parlar mentre realitzes l'exercici sense cap dificultat)

### **2-40m de carrera progressiva**

Repetir 4 vegades la carrera progressiva (de menys intensitat a més, buscant accelerar fins acabar en sprint).

Es fa una carrera progressiva, després es descansa 1', repetim la carrera progressiva, descansem 1', repetim la carrera progressiva, repetim la carrera progressiva, descansem 1'.

NOTA: la primera carrera progressiva pot ser més suau, però a mesura que la repetim, cada vegada ha de ser més intensa.

### **3- Treball amb escales**

Pujar escales (20 escales). RITME ALT, molt alt.

Pujarem les escales:

- 2cops d'una en una, baixant caminant
- 2 cops a peus junts, baixada caminant
- 2 cops de dos en dos, baixada caminant
- 2 cops de tres en tres, baixada caminant

### **4- Treball velocitat 35m**

**Repetir 5 sprints dues vegades. RITME MÀXIM**

- 1a vegada:

- fer un sprint de 35m (menys de 5"), tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.

- DESCANSAR 4'

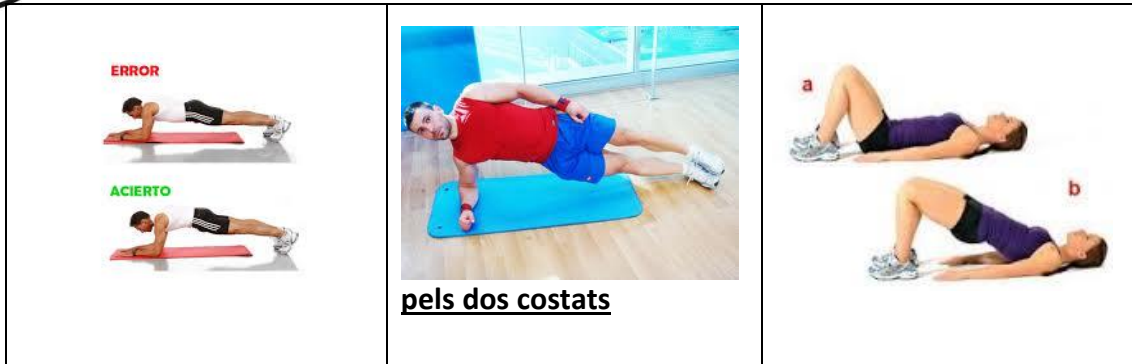
- 2a vegada:

- fer un sprint 35(menys de 5"), tornar caminant
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.
- Tornar a fer sprint, tornar caminant.

### **5- Tornada a la calma i estiraments:**

ABDOMINALS ISOMÈTRIC: mantenir la posició de cada foto durant 30"





ESTIRAMENTS: 20" per exercici

	<b>Quàdriceps:</b> - 20 segons per cama		<b>Abductors:</b> - 20 segons per cama
	<b>Isquiotibials:</b> - 20 segons per cama		<b>Glutis:</b> - 20 segons per cama
	<b>Bessons</b> - 20 segons per cama		