



SESIÓN

.MATEMÁTICA

.PROGRESIÓN

.DIAGRAMA

.PREPARACIÓN FÍSICA/
DEPORTE

.PLANES





MATEMÁTICA



INTENSIDAD DE LAS
ACELERACIONES

$> 4 \text{ M/S}^2$

ALTA INTENSIDAD

$2 \text{ A } 4 \text{ M/S}^2$

MEDIA INTENSIDAD

$< 2 \text{ M/S}^2$

BAJA INTENSIDAD

CALCULOS



0 M

2,5 M

5 M

10 M

T_I=0

T₁=0,89

T₂= 1,29 S

T₃=2,0 S

VELOCIDAD
M/S

V₁=2,8

V₂= 4,16

V₃= 5

VELOCIDAD
KM/H

V₁=10,1

V₂= 15

V₃= 18

ACELERACIÓN
M/S²

A₁= 3,14

A₂= 3,22

A₂= 1,18

CALCULOS



0 M

2,5 M

5 M

10 M

T1=0

T1=0,75

T2= 1,12 S

T3=1,79 S

VELOCIDAD
M/S

V1=3,3

V2= 4,46

V3= 5,58

VELOCIDAD
KM/H

V1=11,9

V2= 16,07

V3= 20,1

ACELERACIÓN
M/S²

A1= 4,4

A2= 3,98

A2= 1,67

CALCULOS



0 M

5 M

10 M

T_I=0

T₁= 1,8 S

T₃=2,6 S

VELOCIDAD
M/S

V₁= 2,7

V₃= 6,25

VELOCIDAD
KM/H

V₁= 9,72

V₃= 22,5

ACELERACIÓN
M/S²

A₁= 1,68

A₂= 4,44



PROGRESIÓN

ACELERAMOS

LINEALMENTE

ADELANTE

MULTILINEALMENTE

LATERAL

DIAGONAL

ATRÁS

DESDE POSICIÓN
ESTÁTICA

DESDE POSICIÓN
SEMI-ESTÁTICA

DESDE
MOVIMIENTO



PROGRESIÓN

The diagram illustrates a progression of movement types. At the top, a yellow L-shaped line on a dark gray background points from the 'MOVIMIENTOS CERRADOS' column towards the 'DEPORTE ESPECIFICO' column. Below this, three black boxes with yellow text are arranged horizontally: 'MOVIMIENTOS CERRADOS', 'MOVIMIENTOS ABIERTOS', and 'DEPORTE ESPECIFICO'. Under each of these boxes is a yellow box with black text providing details for that category.

MOVIMIENTOS CERRADOS

NO IMPLICAN
DISTRACCIÓN
EXTERNA.
CONCENTRACIÓN
PLENA EN LA
TÉCNICA

MOVIMIENTOS ABIERTOS

PROPONEMOS
DESAFÍO EXTERNO,
PARA SACAR EL
FOCO EN LA
TÉCNICA.

DEPORTE ESPECIFICO

PLANTEAR
SITUACIONES DE
JUEGO, PARA
TRANSFERIR LO
APRENDIDO
ANTERIORMENTE



PROGRESIÓN

**DRILES DE
PARED**

**DRILES DE
CAJÓN**

**ARNÉS DE
COMPAÑERO**

ACELERACIÓN

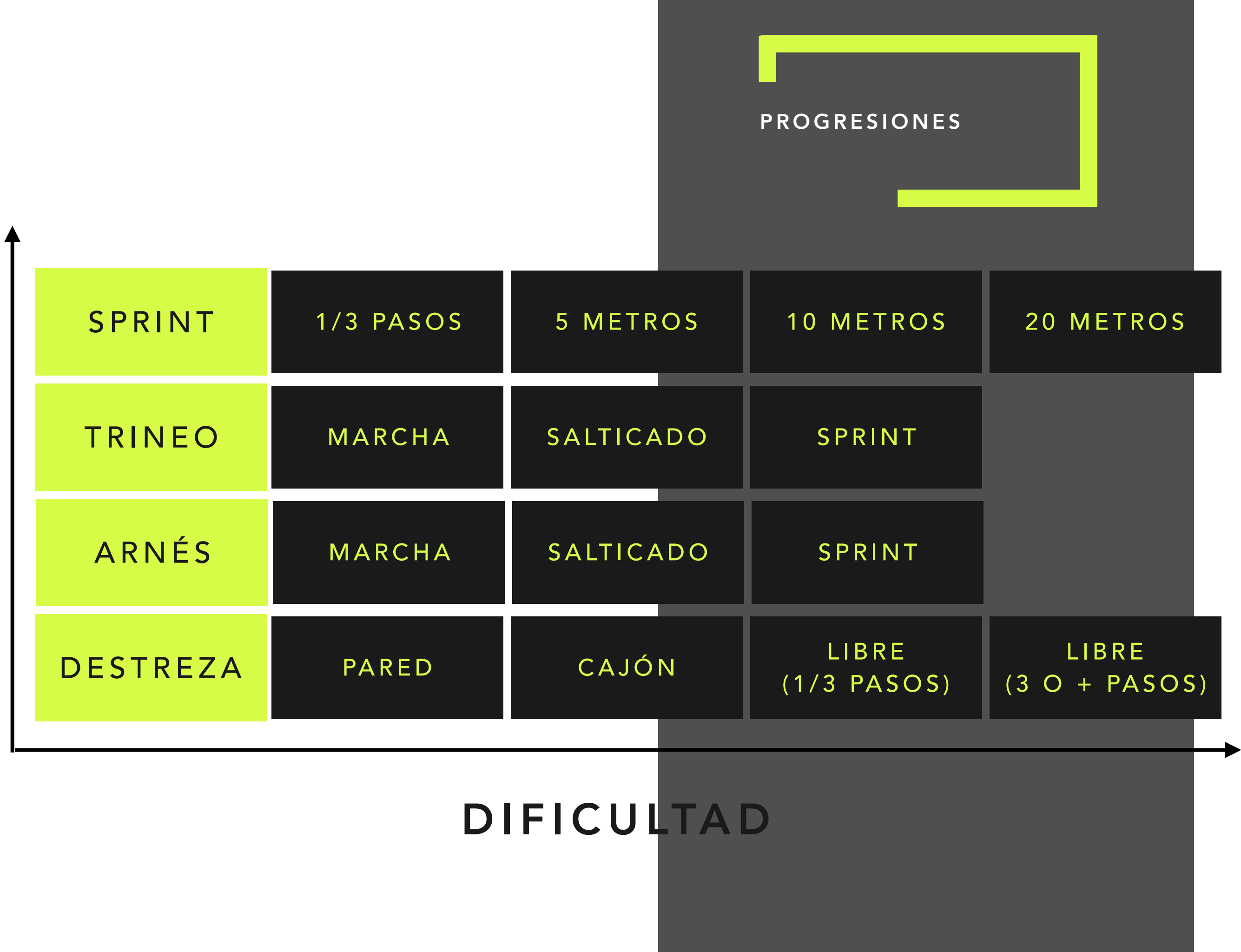
ESTÁTICO

SEMI-ESTÁTICO

MOVIMIENTO
BAJA
VELOCIDAD

MOVIMIENTO
ALTA
VELOCIDAD

EL USO DE SOBRECARGA
PUEDE SER ÚTIL PARA
AUMENTAR LA SENSACIÓN
DE EMPUJE Y APOYO



DIAGRAMA





MOVILIDAD

ESTABILIDAD

PREPARATORIOS

ACTIVACIÓN NEURAL

DESTREZA DE MOVIMIENTO

VELOCIDAD

PERSONALES
ESPECIFICAS

5-10´

ACTIVACIÓN

10-20´

DESTREZA DE MOVIMIENTO

10-20´

VELOCIDAD

PERSONALES
ESPECIFICAS

5-10´

ACTIVACIÓN

10´

DESTREZA DE MOVIMIENTO

10´

VELOCIDAD

30´

FUERZA

GRUPALES

5-10´

ACTIVACIÓN

10´

DESTREZA DE MOVIMIENTO

10´

VELOCIDAD

30´/60´

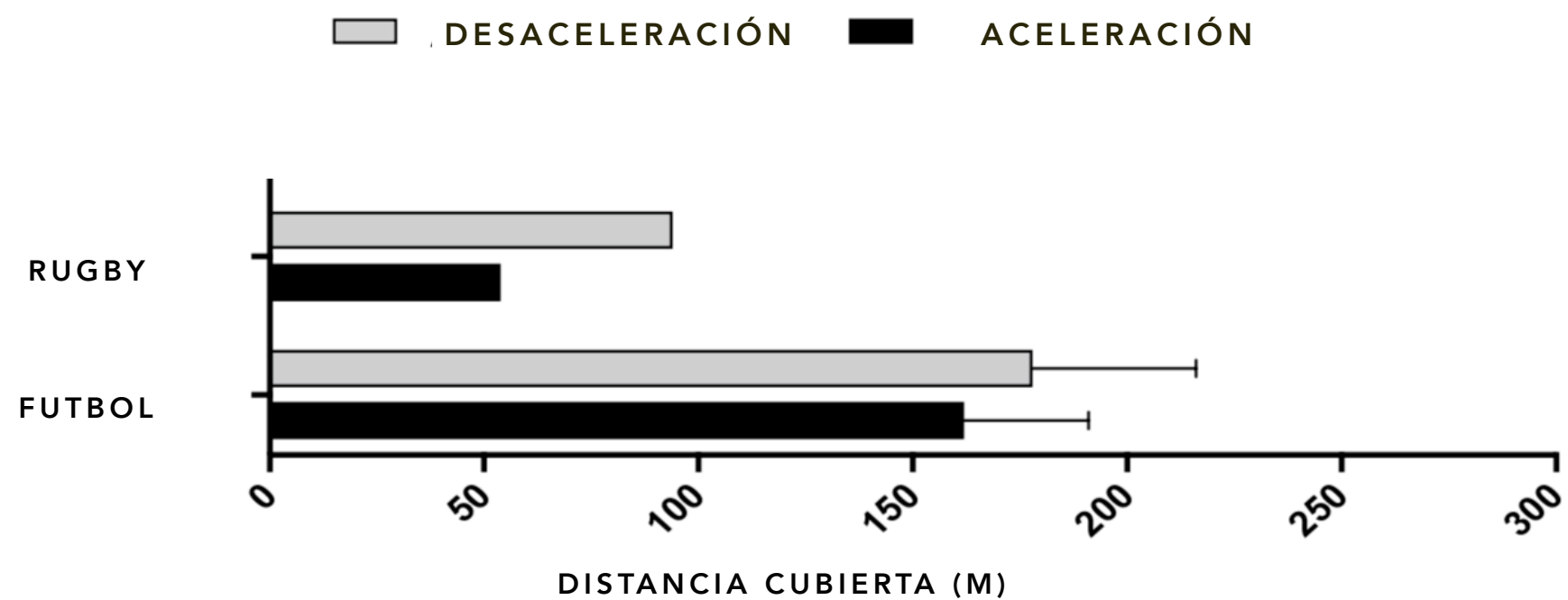
DEPORTE ESPECIFICO

FRECUCENCIA	SESIONES	MINUTOS
	1 - 2	40´/120´
SERIES/REPES	SERIES	REPETICIONES
	1 - 2	4 - 8
VOLUMEN	X REPE	X SESIÓN
	5 - 20 M	50 - 200 M
PAUSAS	MICRO	MACRO
	2´ - 3´	5´ - 8´
DESCANSO	BAJA INTENSIDAD	ALTA INTENSIDAD
	≪ 48 H	› 48 H

RELACIÓN CON EL DEPORTE



DISTANCIA RECORRIDA EN CAMPO GRANDE



DESACELERACIÓN EN CAMPO GRANDE

JUGADORAS DE FÚTBOL ELITE
U19
U17

POSICIÓN	1ER TIEMPO	2DO TIEMPO	PARTIDO
DELANTEROS	46 (4)	38 (4)	87 (8)
MEDIOCAMPISTA CENTRAL	43 (2)	37 (2)	83 (4)
VOLANTES	45 (3)	42 (3)	91 (7)
LATERALES	48 (3)	47 (3)	99 (4)
DEFENSOR CENTRAL	32 (3)	25 (3)	61 (3)
VOLANTES Y LATERALES	47 (2)	45 (2)	96 (4)
RESTO	39 (2)	33 (2)	75 (2)

[4] Vigh-Larsen J. Et al (2017)

>2 M/S ² . AL MENOS 0,5 S

ENTRENAMIENTO EN SSG

JUGADORES DE FÚTBOL ELITE

	5v5 SSG-G	5v5 SSG-P	7v7 SSG-G	7v7 SSG-P	10v10 SSG-G	10v10 SSG-P	Follow-up tests (LSD)
Total changes in velocity (No.)	20 ± 5	22 ± 5	18 ± 3	18 ± 5	14 ± 3	16 ± 3	5v5 > 7v7 > 10v10*
MA (No.)	8 ± 2	9 ± 2	7 ± 2	8 ± 2	6 ± 1	6 ± 2	SSG-G = SSG-P
HA (No.)	2 ± 1	1 ± 0	2 ± 1	1 ± 1	1 ± 0	1 ± 1	5v5 > 7v7 > 10v10*
							SSG-G = SSG-P
Max Acc (m s ⁻²)	3.4 ± 0.3	3.2 ± 0.4	3.7 ± 0.3	3.3 ± 0.4	3.8 ± 0.2	3.4 ± 0.3	5v5 = 7v7 = 10v10
							SSG-G = SSG-P
							10v10 > 7v7 > 5v5 [#]
							SSG-G > SSG-P*

10 (3)

10 (2)

9 (3)

9 (3)

7 (1)

7 (3)

SSG/MSG/LSG

METROS A ALTA Y MUY ALTA
INTENSIDAD RECORRIDOS

30´

60

**PREPARACIÓN
FÍSICA**

METROS PERMITIDOS

TRABAJO

20´

100

10X10
5X20

GRUPALES

40´

50´

80

100

15´

10´

80

60

8X10
4X20

6X10
3X20

PLANES



ESQUEMAS

L	M	X	J	V	S	D
-	-	ACELERACIÓN ALTA INTENSIDAD	-	ACELERACIÓN MEDIA INTENSIDAD	-	PARTIDO
-	ACELERACIÓN ALTA INTENSIDAD	-	ACELERACIÓN MEDIA INTENSIDAD	-	PARTIDO	
-	ACELERACIÓN ALTA INTENSIDAD		-		PARTIDO	
-	-	ACELERACIÓN ALTA INTENSIDAD	ACELERACIÓN MEDIA INTENSIDAD	-	-	PARTIDO

TÉCNICA

SESIÓN

EJEMPLO SESIÓN

DRILES DE PARED
2X6"

GRAVEDAD
2X4 R

SALIDA DE RODILLAS
2X2 R (3 PASOS)

3X5 M

3X10 M

3X15M

VARIAR DIRECCIÓN
FRENTE/LATERAL/ATRÁS
MP=30" C/5 M
MP= 3' (TÉCNICA)

TÉCNICA

SESIÓN

EJEMPLO SESIÓN

DRILES DE PARED
2X6"

GRAVEDAD
2X4 R

SALIDA DE RODILLAS
2X2 R (3 PASOS)

3X5 M

3X10 M

3X15M

VARIAR ACCIÓN PREVIA
CAMINAR/TROTAR/CORRER
MP= 3' (TÉCNICA)

TÉCNICA

SESIÓN

EJEMPLO SESIÓN

DRILES DE PARED

2X6 R

GRAVEDAD + DISTANCIA

2X4 R (1 PASO)

SALIDA DE RODILLAS

2X2 R (3 PASOS)

SEGUNDO PASO

1X3 R

PARTIDAS REACTIVAS

2X4 PARTIDAS (2 METROS)

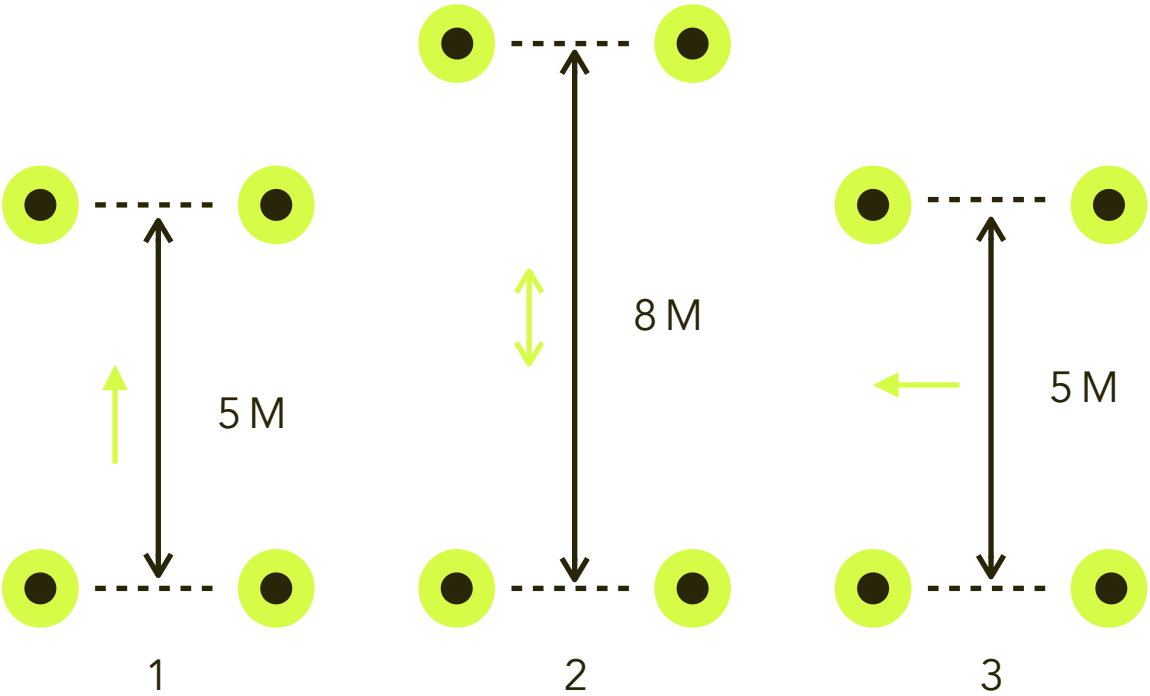
ARRASTRES

4X10 M (43% PC)

DESACELERACIÓN EN DRILES

JUGADORES DE FÚTBOL AMATEUR
MEDIDO CON LPM

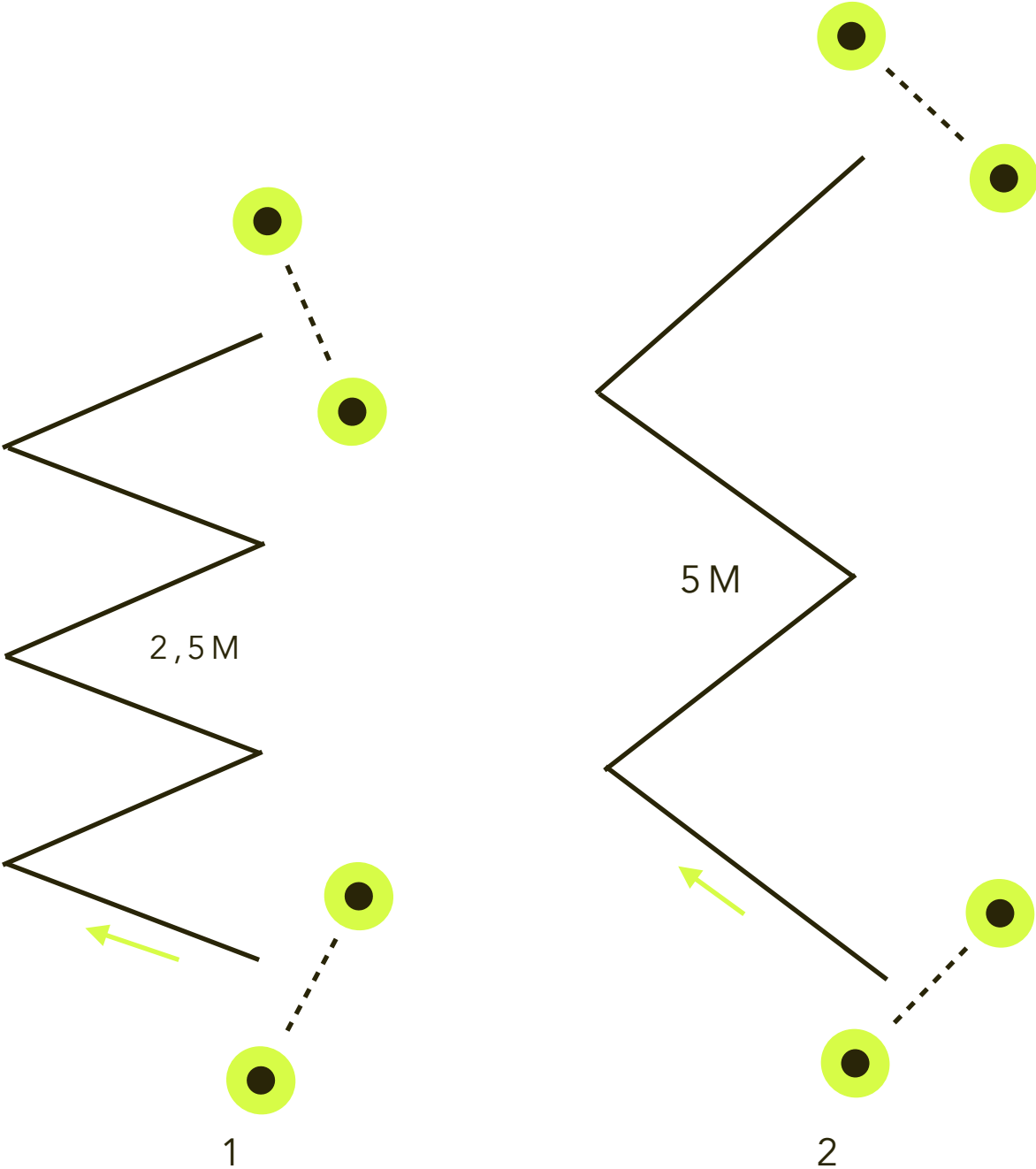
COD 180°



VP KM/H	11.9	15.9	10.9
AM M/S ²	3,1	3,3	2,8

DESACELERACIÓN EN
DRILES

COD 90°



VP

KM/H

9.9

14.3

AM

M/S²

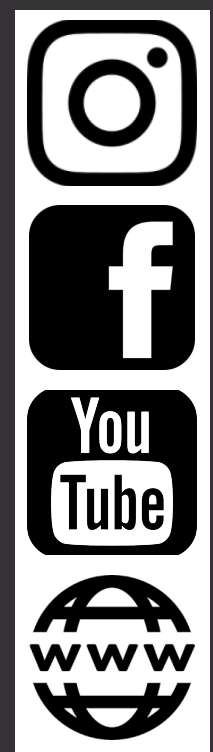
1,9

2,0



REFERENCIAS

- **[1] Harper D. Et al (2019).** High-Intensity Acceleration and Deceleration Demands in Elite Team Sports Competitive Match Play: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies
- **[2] Vigh-Larsen J. Et al (2017).** Position specific acceleration and deceleration profiles in elite youth and senior soccer players
- **[3] Gaudino P. Et al (2014).** Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players
- **[4] Stevens T. Et al (2014)**Measuring Acceleration and Deceleration in Soccer-Specific Movements Using a Local Position Measurement (LPM) System



LIC. FEDERICO PÉREZ MANETTI
@FEDEPEREZMANETTI
FEDEPEREZMANETTI.COM.AR

