



SESIÓN

- .MATEMÁTICA
- .PROGRESIÓN
- .DIAGRAMA
- .PREPARACIÓN FÍSICA/
DEPORTE
- .PLANES





MATEMÁTICA



INTENSIDAD DE LAS
ACELERACIONES

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

ALTA INTENSIDAD

2 A 4 M/S²

MEDIA INTENSIDAD

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

BAJA INTENSIDAD

CALCULOS



0 M

2,5 M

5 M

10 M

T₁=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

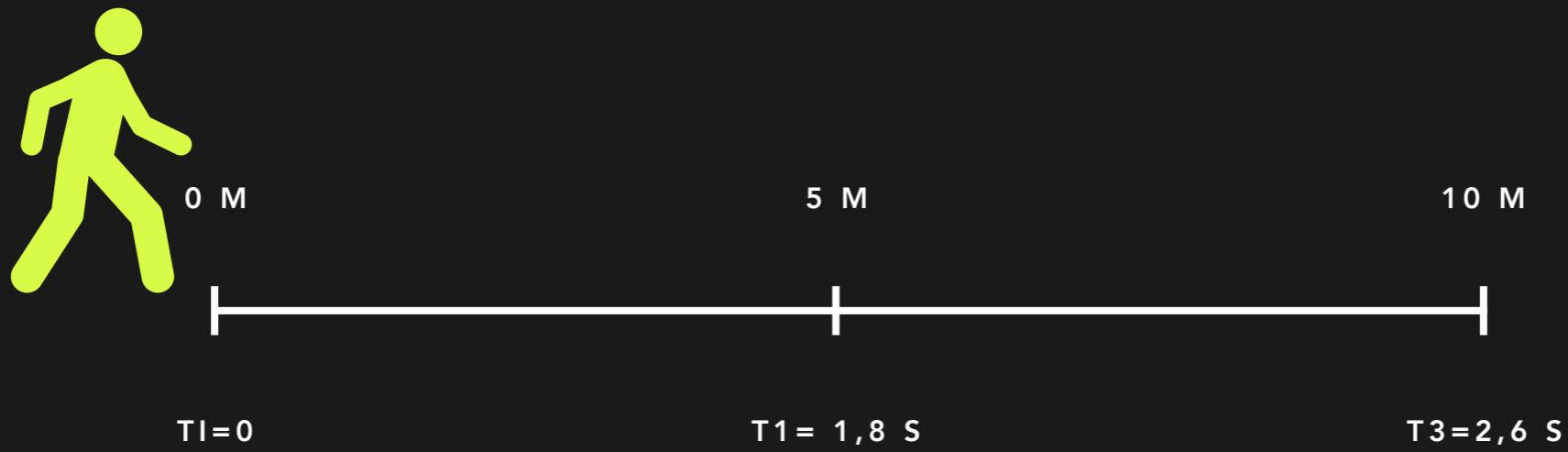
M/S²

A₁= 4,4

A₂= 3,98

A₂= 1,67

CALCULOS



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

MULTILINEALMENTE

ADELANTE

LATERAL

DIAGONAL

ATRÁS

DESDE POSICIÓN
ESTÁTICA

DESDE POSICIÓN
SEMI-ESTÁTICA

DESDE
MOVIMIENTO

ACELERAMOS

LINEALMENTE

MULTILINEALMENTE

ACCIÓN
PREVIA

PATRÓN
ESPECÍFICO

DIRECCIÓN

ESTÁTICO/SEMI-
ESTÁTICO

ACELERAR

ADELANTE

CAMINAR/TROTAR/
CORRER

ACELERAR

ADELANTE

ANDANDO DE
LADO

ACELERAR

ADELANTE

ANDANDO
HACÍA ATRÁS

ACELERAR

ADELANTE

ACCIÓN
PREVIA

PATRÓN
ESPECÍFICO

DIRECCIÓN

ESTÁTICO/SEMI-
ESTÁTICO

ACELERAR

HACIA ATRÁS

CAMINAR/TROTAR/
CORRER

ACELERAR

HACIA EL
LADO

ANDANDO DE
LADO

ACELERAR

DIAGONAL
ADELANTE

ANDANDO
HACÍA ATRÁS

ACELERAR

DIAGONAL
ATRÁS

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**

ESTÁTICO

**DRILES DE
CAJÓN**

SEMI-ESTÁTICO

**ARNÉS DE
COMPAÑERO**

MOVIMIENTO
BAJA
VELOCIDAD

ACELERACIÓN

MOVIMIENTO
ALTA
VELOCIDAD

PROGRESIÓN

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

PROGRESIONES

SPRINT	1/3 PASOS	5 METROS	10 METROS	20 METROS
TRINEO	MARCHA	SALTICADO	SPRINT	
ARNÉS	MARCHA	SALTICADO	SPRINT	
DESTREZA	PARED	CAJÓN	LIBRE (1/3 PASOS)	LIBRE (3 O + PASOS)

DIFICULTAD

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

FRECUENCIA

SESIONES

MINUTOS

1-2

40'/120'

SERIES

REPETICIONES

1-2

4-8

X REPE

X SESIÓN

VOLUMEN

5-20 M

50-200 M

MICRO

MACRO

PAUSAS

2'-3'

5'-8'

DESCANSO

BAJA INTENSIDAD

ALTA INTENSIDAD

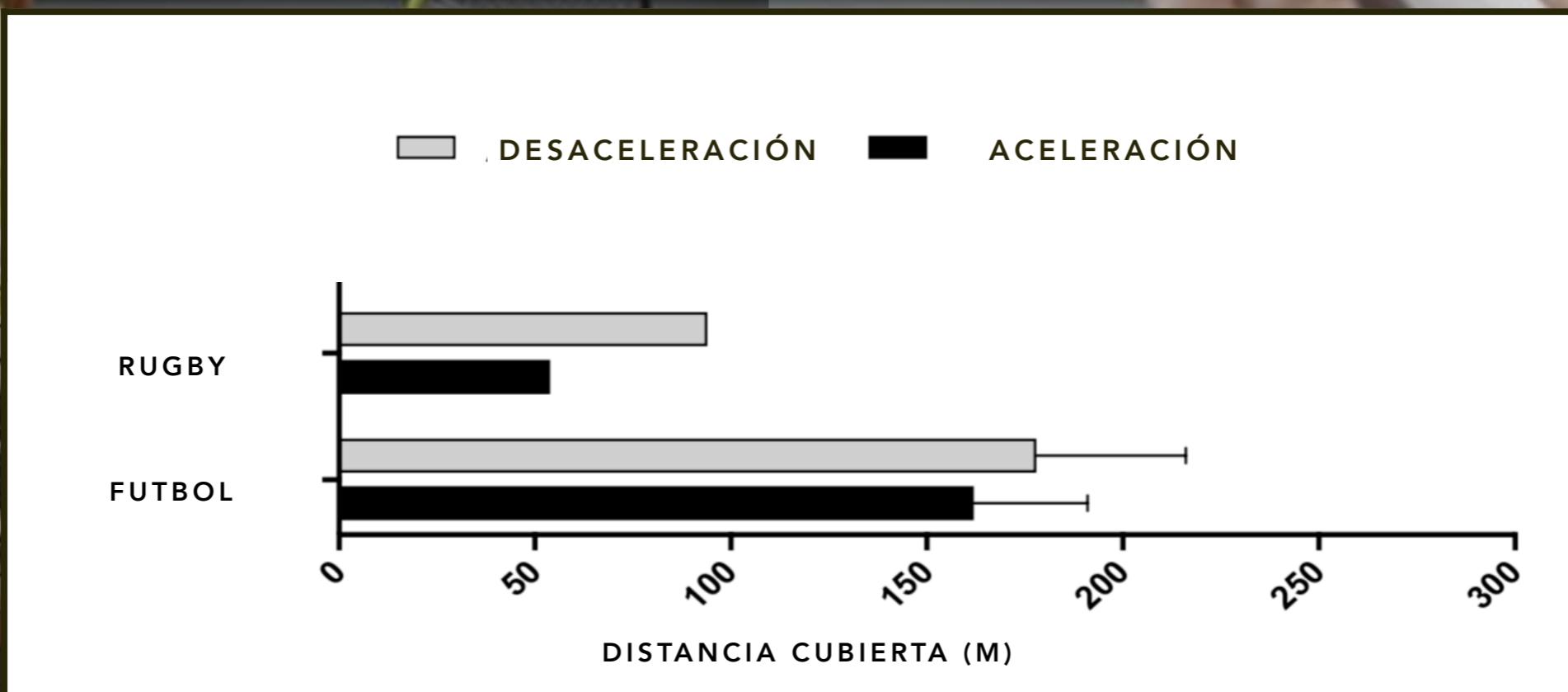
<48 H

>48 H

RELACIÓN CON EL DEPORTE



DISTANCIA RECORRIDADA 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)

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	$5v5 > 7v7 > 10v10^*$ $SSG-G = SSG-P$
MA (No.)	8 ± 2	9 ± 2	7 ± 2	8 ± 2	6 ± 1	6 ± 2	$5v5 > 7v7 > 10v10^*$ $SSG-G = SSG-P$
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	$10v10 > 7v7 > 5v5^{\#}$ $SSG-G > SSG-P^*$

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

20'

METROS PERMITIDOS

TRABAJOS

100

10X10
5X20

GRUPALES

40'

80

15'

50'

100

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

SESIÓN

TÉCNICA

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)

SESIÓN

TÉCNICA

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)

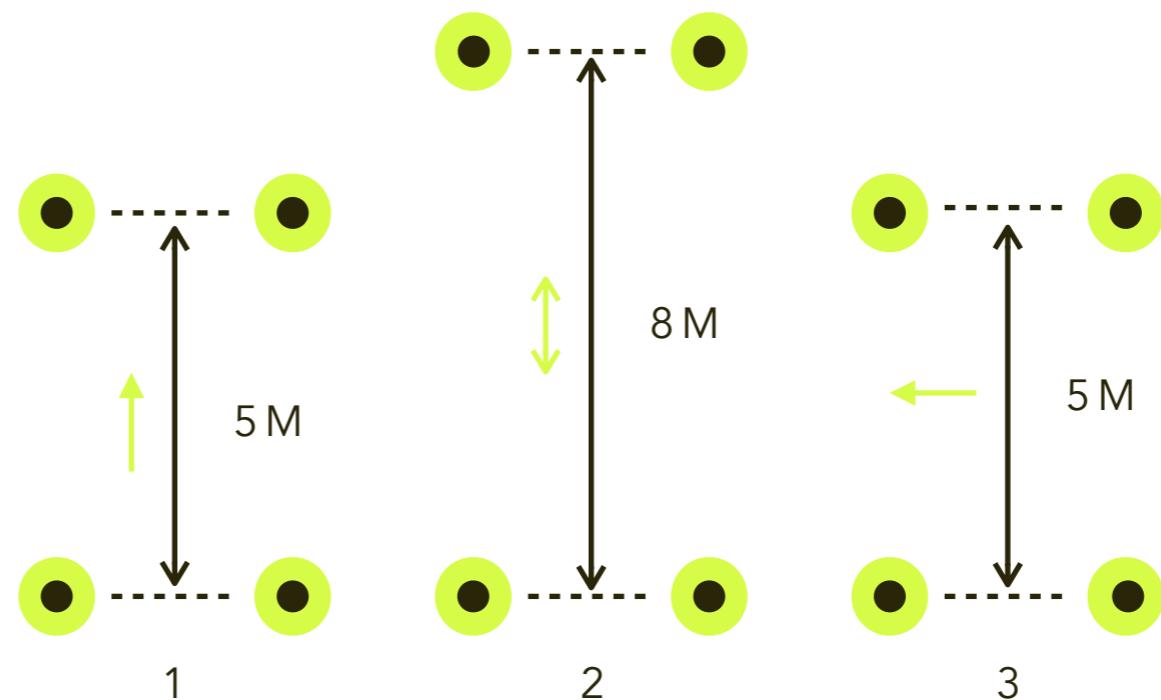
ARRASTRES

4X10 M (43% PC)

DESACELERACIÓN EN DRILES

JUGADORES DE FÚTBOL AMATEUR
MEDIDO CON LPM

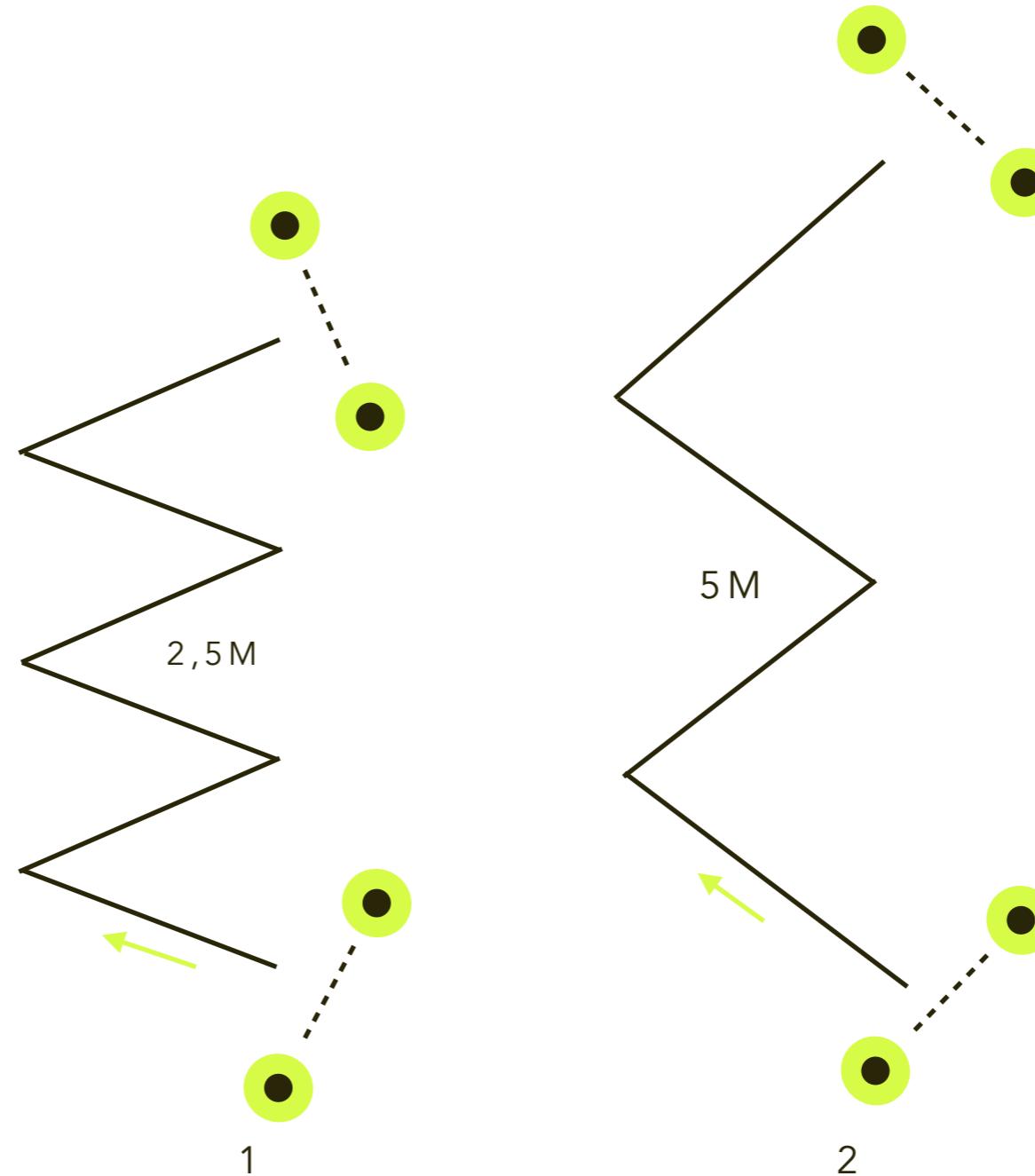
COD 180°



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

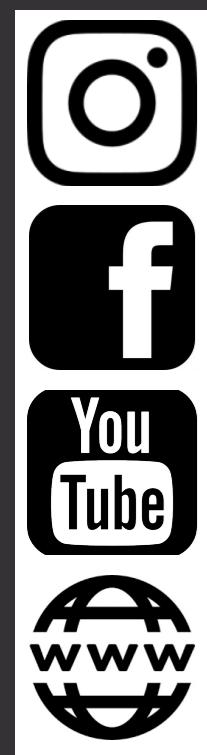
AM
M/S²

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

