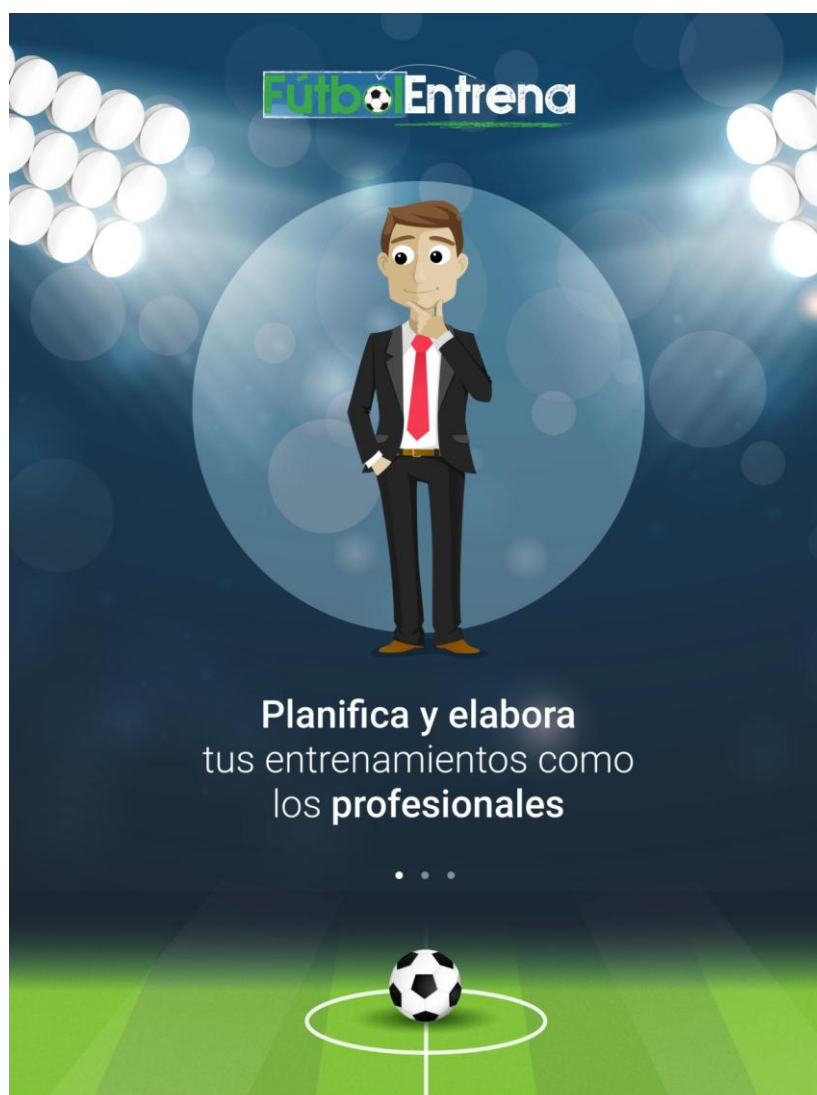


DOSSIER INFORMATIVO



© FútbolEntrena

Dirigido a entrenadores de fútbol



App

Web

Blog

Pizarra Digital

Animaciones

Ejercicios

Entrenamientos

Planificación

Formación

Congresos

¿Qué te permite FútbolEntrena?

- Acceso a más de 150 ejercicios ordenados por momentos del juego.
- Acceso a sesiones organizadas por tipos de entrenamiento.
- Ver y editar cada ejercicio. En cada ejercicio se explica el objetivo, la duración, las series, los tiempos de descanso y los aspectos en los que hay que incidir o evitar. Además de la propia descripción.
- Cada ejercicio viene con una imagen y una animación.
- Crear y guardar tus propios ejercicios y sesiones.
- Seleccionar tus ejercicios favoritos para tardar menos en elaborar una sesión.
- Imprimir en un PDF la sesión creada por cada uno.
- Crear animaciones e imágenes con la pizarra digital.
- Crear planificaciones semanales automáticas. Lo único que debes hacer es marcar los días de partido y tus días de entrenamiento.
- Tener información sobre cada tipo de entrenamiento y una sesión de ejemplo.



Plan Semanal: tipo de entrenamiento

Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Partido		 REC Activa		 Fuerza	 Resistencia	 Velocidad		 Partido

? Fuerza Ver ejemplo

Duración de las series: Cortas, no más de 3 minutos

Descanso entre series: Largos, al menos mismo que de trabajo

Espacios: Reducidos

Reglas: 2-3 reglas máximo

Oposición: Normal

Promover: Aceleraciones, frenadas, saltos, cambios de dirección...

Otros: Trabajar transiciones ofensivas y defensivas


Ejercicios


Sesiones



Pizarra


Planificación



Más

Crear Sesión

Nombre de la Sesión
Sesión de calentamiento global 1 31 / 50


Fecha de la Sesión
09/12/2017 















Duración	Hora	Nº jugadores
00:00:00	00:00:00	0

Tipos de entrenamientos
Fuerza 


Observaciones
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam gravida venenatis accumsan. In mi massa, tempus


110 / 120


Ejercicios: 


-  Ejercicio 1

-  Ejercicio 2

-  Ejercicio 3

-  Ejercicio 4

-  Ejercicio 5

-  Ejercicio 6

-  Ejercicio 7



CREAR SESIÓN


Ejercicios


Sesiones


Pizarra


Planificación


Más

Crear Ejercicio

Nombre del ejercicio
Ejercicio de calentamiento global 1 31 / 50

Tiempo Series Tiempo de descanso

00:00:00 0 00:00:00

Tipo de campo
25x10

Tipo de ejercicio
Calentamiento

Descripción
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam gravida venenatis accumsan. In mi massa, tempus

110 / 120

Aspectos a incidir
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam gravida venenatis accumsan. In mi massa, tempus

Aspectos a evitar
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam gravida venenatis accumsan. In mi massa, tempus




CREAR EJERCICIO


Ejercicios


Sesiones


Pizarra


Planificación


Más

Sesiones

Sesión 1 Hace 2 horas

🕒 75' 🏋️ Fuerza 🏎️ Velocidad 👤 22 jugadores

Sesión 2 Ayer

🕒 75' 🏃 Resistencia 👤 22 jugadores

Sesión 3 30 Septiembre 2016

🕒 75' 🔋 Activación 👤 22 jugadores

Sesión 4 24 Septiembre 2016

🕒 75' 📊 REC Activa 👤 22 jugadores

Sesión 5 15 Agosto 2016

🕒 75' 🏋️ Fuerza 🏎️ Velocidad 👤 22 jugadores

Sesión 6 10 Agosto 2016

🕒 75' 🏃 Resistencia 👤 22 jugadores

Sesión 3 30 Septiembre 2016


Ejercicios


Sesiones


Pizarra

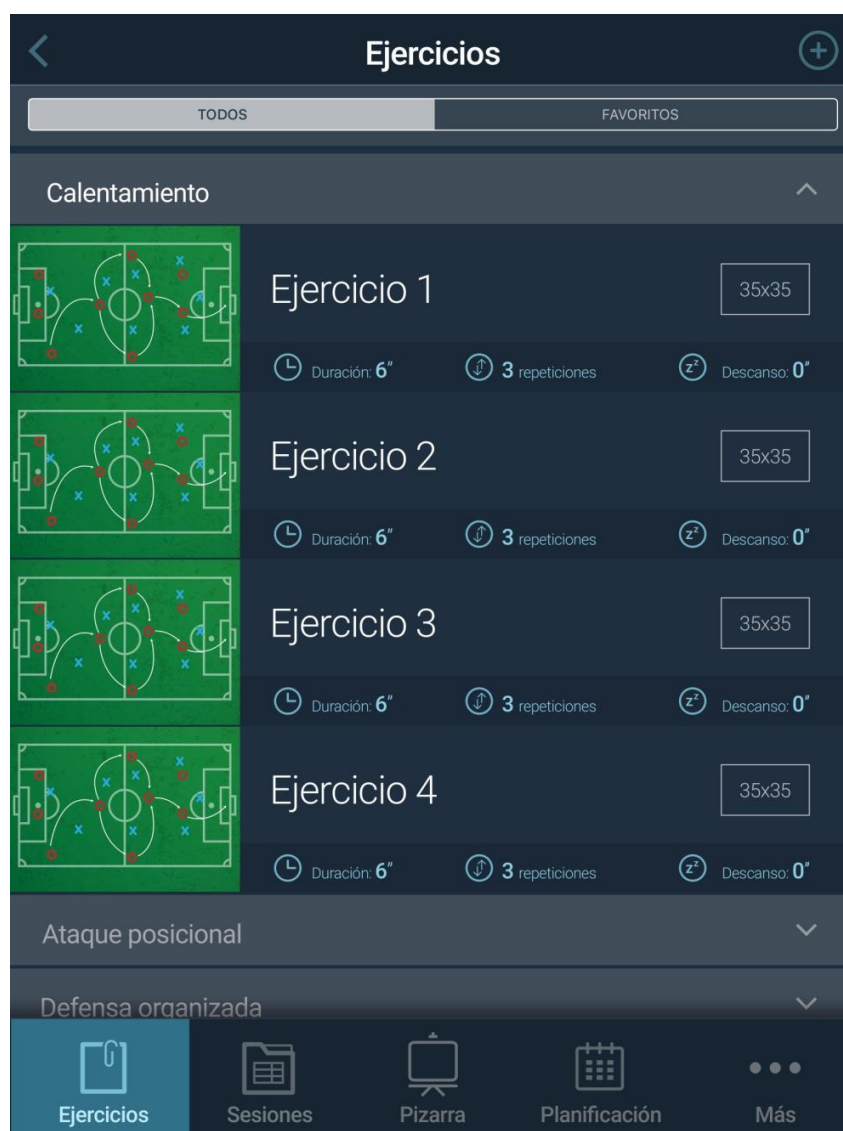

Planificación


Más

Dirigido a escuelas privadas y federaciones

FútbolEntrena es una herramienta muy útil tanto para alumnos así como para profesores:

- Todas las tareas y sesiones que se piden en las diferentes asignaturas se pueden unificar en un programa, con la consiguiente facilidad para alumnos al hacerlo y para profesores al corregir.
- Además, la opción de hacer una planificación semanal sigue el modelo de la periodización táctica. Método en auge en el fútbol español y, sobre todo, en el fútbol base.
- Su uso en la asignatura de nuevas tecnologías es evidente.
- Además, con la salida al mercado de la versión en inglés, también esa asignatura podrá beneficiarse al tener ahí gran cantidad de vocabulario de fútbol.
- Mejora de la imagen pública, proporcionando herramientas útiles y de calidad.
- Charlas formativas.



FútbolEntrena



Con FútbolEntrena
tu entrenamiento profesional
con una herramienta sencilla

COMENZAR



FútbolEntrena

Ejemplo de ejercicio



Ejercicio 1

35x35

⌚ Duración: 6"

↕ 3 repeticiones

⌚ Descanso: 0"

Objetivo:

Salida de balón

Descripción:

2 equipos. La línea defensiva tiene que hacer llegar el balón a los medios, y estos a los delanteros y se forma un 5vs4 en ataque (Incorporación de un lateral).

Variante:

Si queremos trabajar el juego directo o las segundas jugadas, podemos obligar a golpear de la defensa al delantero y luego exigir llegada del mediocentro.



Ejercicio 1

35x35

🕒 6"

🔄 3 repeticiones

🕒 0"

Objetivo:

Salida de balón

Descripción:

2 equipos. La línea defensiva tiene que hacer llegar el balón a los medios, y estos a los delanteros y se forma un 5vs4 en ataque (Incorporación de un lateral).

Variante:

Si queremos trabajar el juego directo o las segundas jugadas, podemos obligar a golpear de la defensa al delantero y luego exigir llegada del mediocentro.

Aspectos a incidir:

- Circulación rápida del balón
- Líneas de pase
- Acabar las jugada

Aspectos a evitar:


- Jugadores estáticos
- Poca comunicación
- Pérdidas de balón en zona defensiva

Para clubes

- La mayoría de los clubes no pueden permitirse grandes desembolsos como son, por ejemplo, la figura del Director de Metodología o la asistencia a congresos de sus entrenadores. Con esta herramienta, les damos formación a los entrenadores y una dirección de correo para posibles dudas.
- Los clubes muestran interés en formar a sus entrenadores, dándoles esta herramienta para su desarrollo.
- Opción de impartir charlas formativas.
- Colaboraciones puntuales para desarrollo de modelo de juego, establecimiento de contenidos a trabajar según etapas, etc.
- Con todo ello, al final el beneficiado será el club, los entrenadores y los jugadores.



Hoja de entrenamiento

HOJA DE ENTRENAMIENTO: 

Sesión: Fecha:

Duración: Hora:

Nº de jugadores:

Tipo de entrenamiento:

Observaciones:

NOMBRE TAREA: Juego cabezas parejas

OBJETIVO: Calentamiento y mejora del golpeo de la cabeza

TIEMPO: 6' SERIES: 1 TIEMPO DESCANSO: 0' DIMENSIONES: ÁREA GRANDE

DESCRIPCIÓN:
3 equipos. Cada miembro del equipo numerado del 1 al 5. 1 pasa al 2, 2 al 3, 3 al 4, 4 al 1. Hay que hacer un cambio de ritmo antes de recibir el balón. 3 toques máximo.



ASPECTOS A INCIDIR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

ASPECTOS A EVITAR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

EQUIPO: **Equipo Rojo:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan **Equipo Azul:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan

NOMBRE TAREA: Juego cabezas parejas

OBJETIVO: Calentamiento y mejora del golpeo de la cabeza

TIEMPO: 6' SERIES: 1 TIEMPO DESCANSO: 0' DIMENSIONES: ÁREA GRANDE

DESCRIPCIÓN:
3 equipos. Cada miembro del equipo numerado del 1 al 5. 1 pasa al 2, 2 al 3, 3 al 4, 4 al 1. Hay que hacer un cambio de ritmo antes de recibir el balón. 3 toques máximo.



ASPECTOS A INCIDIR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

ASPECTOS A EVITAR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

EQUIPO: **Equipo Rojo:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan **Equipo Azul:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan

NOMBRE TAREA: Juego cabezas parejas

OBJETIVO: Calentamiento y mejora del golpeo de la cabeza

TIEMPO: 6' SERIES: 1 TIEMPO DESCANSO: 0' DIMENSIONES: ÁREA GRANDE

DESCRIPCIÓN:
3 equipos. Cada miembro del equipo numerado del 1 al 5. 1 pasa al 2, 2 al 3, 3 al 4, 4 al 1. Hay que hacer un cambio de ritmo antes de recibir el balón. 3 toques máximo.



ASPECTOS A INCIDIR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

ASPECTOS A EVITAR:

- Punto 1
- Punto 2
- Punto 3

EQUIPO: **Equipo Rojo:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan **Equipo Azul:** Pedro, Ander, Mario, Mikel, Miguel, Alberto, Luis, Paco, Anton, Juan

¿Quién soy?



Piotrek Urban

EXPERIENCIA

✓ **Fundador de FútbolEntrena. 2016**

Herramienta digital para entrenadores/as de fútbol. Página web, blog y aplicación nativa de iPad.

✓ **Profesor Escuela de Entrenadores. 2016**

Federación Navarra de Fútbol

✓ **Director de Metodología en el CA Osasuna. 2015/2016**

Encargado de marcar las pautas y las directrices del trabajo de todos los entrenadores y preparadores físicos del fútbol base. Diseño de las diferentes etapas formativas del club. Desarrollo del Modelo de Juego. Elaboración de material teórico para entrenadores. Preparar e impartir Jornadas de Formación a entrenadores de otros clubes.

✓ **Analista de fútbol profesional en el CA Osasuna. 2014/2015**

Encargado del video-análisis de partidos de la Liga Adelante.

✓ **Director campamentos en Fundación Osasuna. 2011/2014**

Inicié mi labor en la empresa como monitor de campamento hasta llegar a la Dirección. Más de 400 niños/as y 20 monitores bajo mi supervisión.

✓ **Entrenador fútbol base. 2005/2015**

EQUIPOS: Ardoi CF, CD Iruña y categorías inferiores del CA Osasuna (Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil).

✓ **Futbolista Semi-profesional e Internacional con Polonia**

EQUIPOS: CA Osasuna, River Ega, Antequera, Ardoi. Hasta Junio 2013 Jugador formado en la cantera del CA Osasuna, pasando a jugar luego en Tercera División. Internacional Selección de Polonia Sub-16, Sub-17 y Sub-20 (12 partidos, 2 goles).

FORMACIÓN

✓ **Universidad Pública de Navarra**

Diplomatura Magisterio Educación Primaria
2012

✓ **C-E Federación Española de Fútbol**

Director de Metodología en Fútbol
2015

✓ **Real Federación Española de Fútbol (a través de la F.N.F)**

Carnet entrenador UEFA B, UEFA A y UEFA PRO

✓ **Congresos AIPAF Psicología Deportiva**

Diploma de asistencia a diversos congresos.
2015 y 2016



© FútbolEntrena

Suscríbete a www.futbolentrena.com por solo 40 euros, en nuestra oferta de lanzamiento, y a partir de enero esta suscripción te permitirá la descarga gratuita de la aplicación.

Esta oferta de lanzamiento incluye descuentos para federaciones, clubes y escuelas de entrenadores.

**¡Si eres entrenador o te estás preparando para ello,
aprovecha esta oportunidad!**

Contacto



+34 678 83 29 33



p.urban@futbolentrena.com



www.futbolentrena.com



@FutbolEntrena



FútbolEntrena

