

---

## PHYSICAL FITNESS WITH THE BALL

Luis Roberto Sibaja Quesada  
Escuela de Educación Física y Deportes  
Universidad de Costa Rica  
E-mail: luissibaja42@hotmail.com

COSTA RICA

---

### ABSTRACT

Sibaja Quesada, L.(2005) *Physical fitness with the ball*. **International Journal of Soccer and Science**, 3(1), 3-11 *Physical fitness with the ball is one of the most important modern methods in present day soccer. In the past, most of the physical work was executed without the support of the most important element of the match, the ball. This is the reason why the sessions were tedious and routine for the players, who constantly protested by those forms of work, nevertheless, in the present time physical training is done with the inclusion of the ball, which makes the training motivational and worthwhile for the professionals of this sport.*

**Key words** soccer, ball, and training.

---

### INTRODUCTION

For many years, emphasis had been given to the physical aspect of training by forcing players to spend a great deal of time, in that regards. Nevertheless, this concept has changed recently a movement exists now that tends to value the physical capacity as a means to reach objectives and not as an objective itself. The base of physical fitness in soccer is not only correct training but also a healthy body. There have been many changes in the support and supervision of the medical aspect of soccer, a lot of attention had been placed in nutrition, tests to measure medical fitness, prevention of injuries and rehabilitation, physiotherapy, etc. Soccer is a complex sport where any fault can alter the result of the match.

Regarding to what was previously said there is no single method to obtain or to improve the physical conditioning of the players but a series of them, which are based in the objectives of the program. The stimuli for the improvement of physical conditioning of a player must be given regularly, systematically to cover all the variables involved in the process. Another important factor is the suitable choosing of different methods that are going to be used during the season. One of the better-used forms to work physical fitness is the concept of intervals this is one of the most modern elements in soccer. The exercises shown below are product of the personal search for the improvement in soccer training.

### JUSTIFICATION

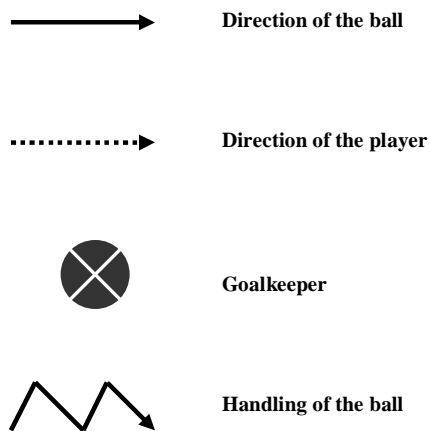
Most trainers now continue to conduct the physical work of their teams without the use of the ball as a fundamental element of the match. Therefore, in this report some

ideas will be given that can help change the monotonous physical practices for those where the ball happens to be the most important part of the match. With this one type of work, we believe we can extract from the player the maximum effort but with the motivation and the joy that is experienced when the soccer ball is in their feet.

### **Purpose**

This work was the content of a workshop that appeared in the International Congress of Applied Sciences in Soccer celebrated at the University of Costa Rica in the month of July 2001. The focus of the workshop was to provide physical educators and trainers adapted insights for the improvement of the quality of its training.

### **Symbology**



## TRAINING SITUATION #1

### OBJECTIVE:

Conditioning for acyclic aerobic resistance.

### DOSIFICATION:

Time: 30-40 minutes (5 x 6-8 minutes)

Intensity: 160-180 pulsations per minute

Repetitions: 5

Rest: 5 minutes between repetitions.

### ORGANIZATION:

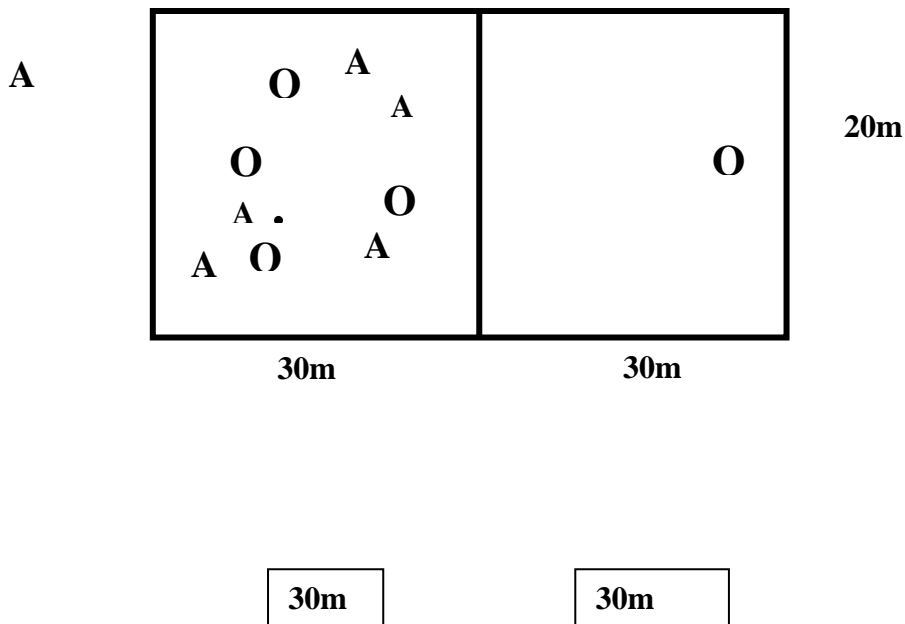
When team A has possession of the ball, there is a 5 against 4 situation, with team O defending. Team O tries to gain the ball by pressuring, when they manage to pass the ball to the opposite side to the other teammate, then the situation continues being of 5 against 4 but with team O in possession of the ball, then a player of team A remains on that side of the field.

### SCORING:

A goal is scored when a ball is passed to a teammate on the opposite side.

### VARIANTS:

Play with one or two small kicks, to play in a larger area with a greater amount of players.



## TRAINING SITUATION #2

### OBJECTIVE:

Physical fitness for acyclic aerobic resistance

Practice techniques.

### MEASURE:

Time: 30-60 seconds

Intensity: 170-180 pulsations per sessions.

Repetitions: maximum of 8 per series.

Series: 2-5

Rest: 45-90 seconds between repetitions.

4-6 minutes between series.

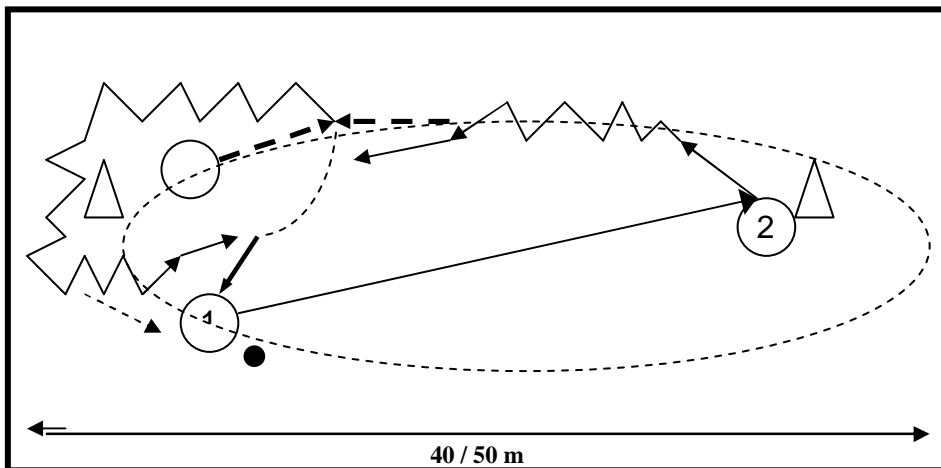
### ORGANIZATION:

Player 1 passes the ball to player 2 who controls it. Player 1 runs around the cone where player 2 is located and receives the ball; player 1 plays of wall with player 3 and dribbles the ball around the cone, player 1 plays the ball with player 3 and begins the exercise again. The player is changed every 30 to 60 seconds.

### VARIANTS:

Vary the distance and work periods.

Variations in the use of techniques.



**TRAINING SITUATION #3**

**OBJETIVE:**

Physical fitness for aerobic resistance.

**MEASURE:**

Time: 60 to 90 seconds

Intensity: 170-180 pulsations per minutes.

Repetitions: 8-10

Series:1-2

Rest: 60-90 seconds between repetitions

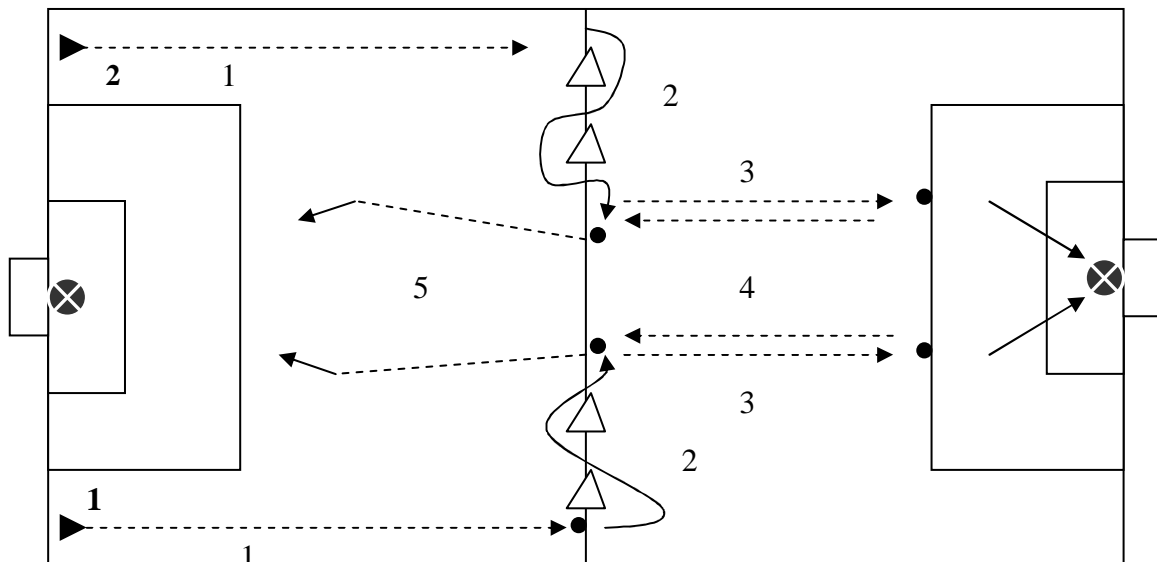
3-4 minutes per serious

**ORGANIZATION**

The players run from the end zone to the mid-field line with the ball, they dribble past the cones and leave the ball in the average field-line, they continue running to the opposite area and round off to frame, then return the ball to the average field-line and return to the starting point by leading the ball.

**VARIANTS:**

That two players start at the same time.



## TRAINING SITUATION # 4

### OBJECTIVE:

Physical fitness for anaerobic resistance.  
Technical and tactical work.

### Measure:

Time: 45-60 seconds

Intensity: 90-100%

Repetitions 6-8

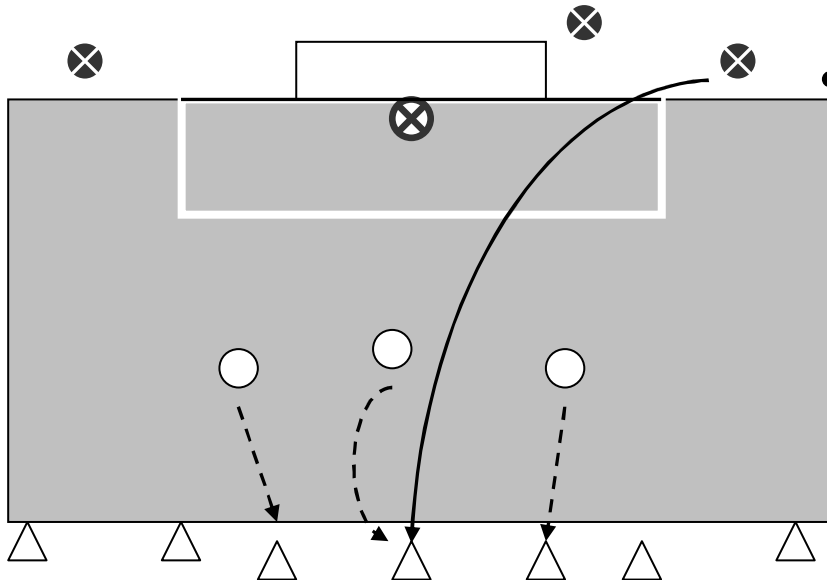
Rest: 4-5 minutes

**ORGANIZATION:** Player 1 passes the ball to player 2 who controls it. Player 1 runs around the cone where player 2 is located and receives the ball; player 1 plays of wall with player 3 and dribbles the ball around the cone, player 1 plays the ball with player 3 and begins the exercise again. The player is changed every 30 to 60 seconds.

Two neutral players (N) pass the ball in an alternate pattern to the attackers (A). After the pass, a 3 against 3 situation is presented, where the defense (O) exercise pressure on the ball. The attackers must try to score. The change between roles is 45 to 60 seconds, the attackers become the defense, neutral, and the neutral players become attackers.

### VARIANTS:

The team that defends when it recovers the ball can score in two small goalposts.



### TRAINING SITUATION # 5

**OBJECTIVE:**

Physical fitness for speed resistance.  
Practice the pass and the centers.

**Time:**

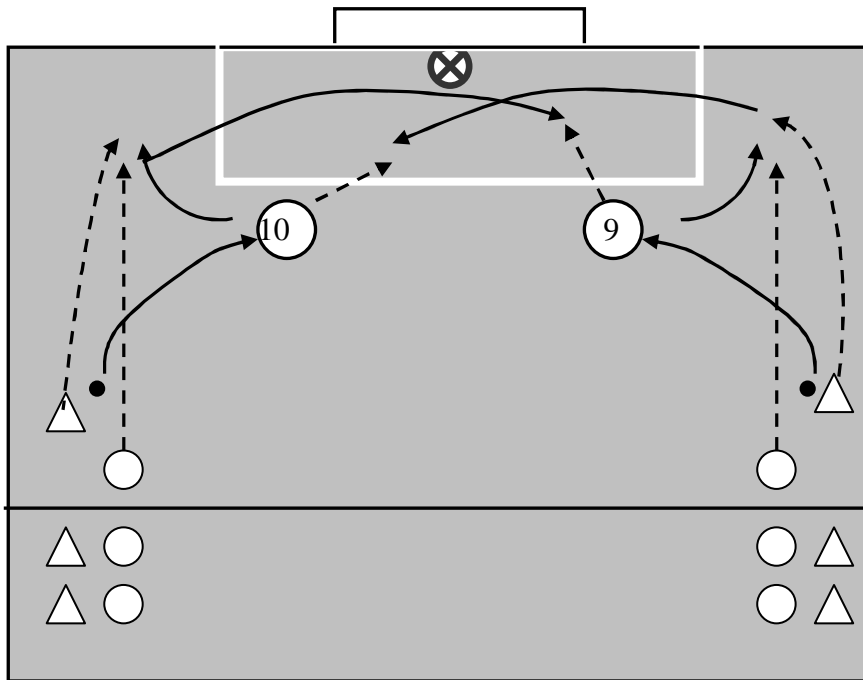
Duration: 6-10 seconds Intensity: 100%

Repetitions: 4-6 Series: 1-2

Rest: 2-4 minutes between repetitions 6 minutes between series.

**ORGANIZATION:**

From the left, player A passes the ball to the forward, he then does a wall return to the outside, then player A runs under pressure from player O, then player A takes the ball to the limit-line to center it to a player who waits in the second post. Repeat the move on the right side.



## TRAINING SITUATION #6

### OBJECTIVE:

Physical fitness for reaction speed and outgoing speed.  
Practice of the kill-off.

### Timing:

Duration: 1-2 seconds

Intensity: 100% from the start

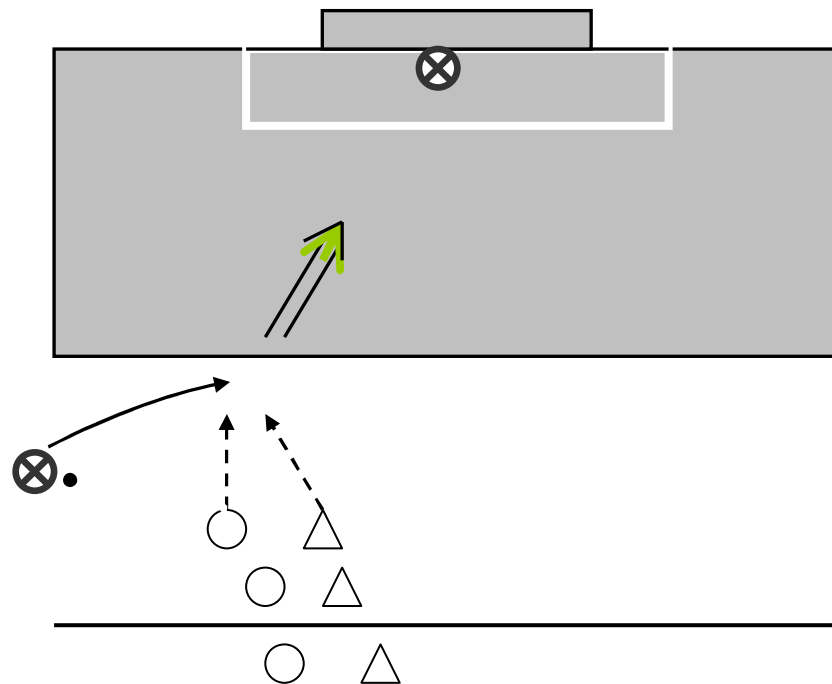
Repetitions: 8-10

Series: 2-4

Rest: 30 seconds between repetitions 4-6 minutes between series.

### ORGANIZATION:

The coach throws the ball into the air or forward, this is the signal for the players A and O, which are three meters behind come out and fight for the ball and try the kill-off or face the goalie.





## **REFERENCES**

- Bangsbo, J. (1994) **Fitness Training in Football-A Scientific Approach**. HO+Storm. Bagsvaerd. Denmark.
- Hughes, C. (1990) **The Winning Formula**. Collins. London.
- Michels, R. (2001) **Team Building**. Reedswain Publishing. USA.
- Verheijen, R. (1998) **Conditioning for Soccer**. Uitgeverij Eisma. The Netherlands.

## CONDICIONAMIENTO FISICO CON BALON

Luis Roberto Sibaja Quesada  
Escuela de Educación Física y Deportes  
Universidad de Costa Rica  
Correo electrónico: luissibaja42@hotmail.com  
COSTA RICA

---

### RESUMEN

Sibaja Quesada, L.(2005) *Condicionamiento físico con balón*. **Revista Internacional de Fútbol y Ciencia**, 3(1), 3-12. *El condicionamiento físico con balón es uno de los métodos modernos más importantes en el fútbol actual. En el pasado la mayor parte del trabajo físico se ejecutaba sin el apoyo del elemento más importante del juego, la pelota, por lo que las sesiones eran tediosas y rutinarias para los jugadores, que constantemente protestaban por esas formas de trabajo, sin embargo, en la actualidad se realizan entrenamientos físicos donde se involucra el balón, lo que hace el entrenamiento más motivante y provechoso para los profesionales de este deporte.*  
**Palabras claves:** fútbol, pelota, entrenamiento.

---

### INTRODUCCION

Por muchos años se le ha dado énfasis a la parte física en el entrenamiento sometiendo a los jugadores a grandes cantidades de tiempo dedicado a la parte física general. Sin embargo, recientemente este concepto ha cambiado. Existe en la actualidad un movimiento que tiende a valorar la capacidad física como un medio de alcanzar objetivos y no como un objetivo en sí mismo. La base de un buen condicionamiento en fútbol es no solo un correcto entrenamiento sino también un cuerpo sano. Ha habido muchos cambios en el apoyo y supervisión de la parte médica al fútbol, se ha puesto atención a la nutrición, pruebas para medir aptitud física, prevención de lesiones y rehabilitación, fisioterapia, etc. Fútbol es un complejo deporte donde cualquier falla puede alterar el resultado final de la competición.

De acuerdo a lo anterior no hay un solo método para conseguir o mejorar la capacidad física de los jugadores sino una cantidad de ellos que se utilizan con base en los objetivos del programa. Los estímulos para el mejoramiento de la capacidad física de un jugador deben ser dados regularmente, sistemáticamente y cubrir todas las variables involucradas en el proceso. Otro factor importante es el escogimiento adecuado de los diferentes métodos que van a ser utilizados durante la temporada.

Una de las formas más usadas para trabajar el condicionamiento físico son los intervalos con balón que es uno de los elementos más modernos en el fútbol.

Los ejercicios abajo expuestos son producto de la búsqueda personal del mejoramiento del entrenamiento en el fútbol.

## JUSTIFICACION

Muchos entrenadores en la actualidad continúan realizando el trabajo físico de sus equipos sin la utilización del balón como elemento fundamental del juego. Por ende, en este trabajo se darán algunas ideas que pueden ayudarles a cambiar las prácticas físicas monótonas por aquellas donde el balón pasa a ser la parte más importante del mismo.

Con este tipo de trabajo creemos que podemos extraerle al jugador el máximo esfuerzo pero con la motivación y el placer que se experimenta cuando se tiene un balón de fútbol en los pies.

## Propósito

Este trabajo fue el contenido de un taller que se presentó en el Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol celebrado en la Universidad de Costa Rica en el mes de julio del 2001. El propósito del taller fue dar a los educadores físicos y entrenadores armas adecuadas para el mejoramiento de la calidad de sus entrenamientos.

## Simbología



**Dirección del balón**



**Dirección del jugador**



*Portero*



**Conducción del balón**

## **SITUACION DE ENTRENAMIENTO #1**

### **OBJETIVO:**

Condicionamiento para resistencia aeróbica acíclica

### **DOSIFICACION:**

Duración: 30-40 minutos (5 x 6-8 minutos)

Intensidad: 160-180 pulsaciones por minuto

Repeticiones: 5

Descanso: 5 minutos entre repeticiones.

### **ORGANIZACION:**

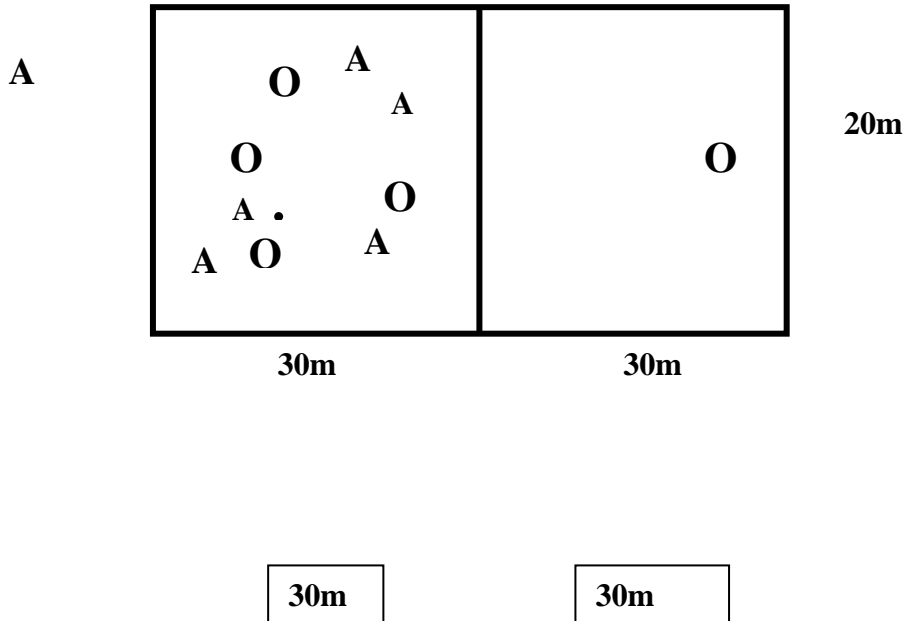
Cuando el equipo A tiene posesión de bola es una situación de 5 contra 4, con el equipo O defendiendo. El equipo O trata de ganar la bola presionando, cuando logran pasar la bola al lado contrario donde está el otro compañero, entonces la situación continúa siendo de 5 contra 4 pero con el equipo O en posesión del balón, y entonces un jugador del equipo A permanece en ese lado de la cancha.

### **MARCADOR:**

Se anota un gol cuando se logra pasar la bola al compañero que está al lado contrario.

**VARIANTES:**

Jugar a uno o dos toques, jugar en un área más grande con mayor cantidad de jugadores.



**SITUACION DE ENTRENAMIENTO #2**

**OBJETIVO:**

Condicionamiento para resistencia aeróbica acíclica  
Práctica de las destrezas técnicas.

**DOSIFICACION:**

Duración: 30-60 segundos  
Intensidad: 170-180 pulsaciones por minuto.  
Repeticiones: máximo de 8 por serie.  
Series: 2-5  
Descanso: 45-90 segundos entre repeticiones  
4-6 minutos entre series.

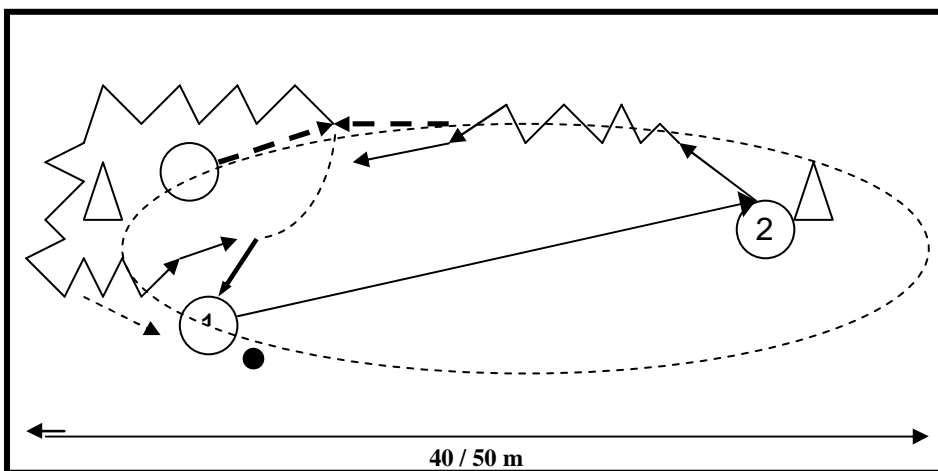
**ORGANIZACION:**

Jugador 1 pasa la bola a jugador 2 quien lo controla. Jugador 1 corre alrededor del cono donde está el jugador 2 y recibe la bola de este; jugador 1 juega de pared con el jugador 3 y dribla el balón alrededor del cono, el jugador 1 juega la bola con el jugador 3 y empieza el ejercicio otra vez. El jugador es cambiado cada 30 ó 60 segundos.

**VARIANTES:**

Variar la distancia y los períodos de trabajo

Variaciones en el uso de la técnica.



**SITUACION DE ENTRENAMIENTO #3**

**OBJETIVO:**

Condicionamiento para resistencia aeróbica

**DOSIFICACION:**

Duración: 60 a 90 segundos

Intensidad: 170-180 pulsaciones por minuto

Repeticiones: 8-10

Series:1-2

Descanso: 60-90 segundos entre repeticiones

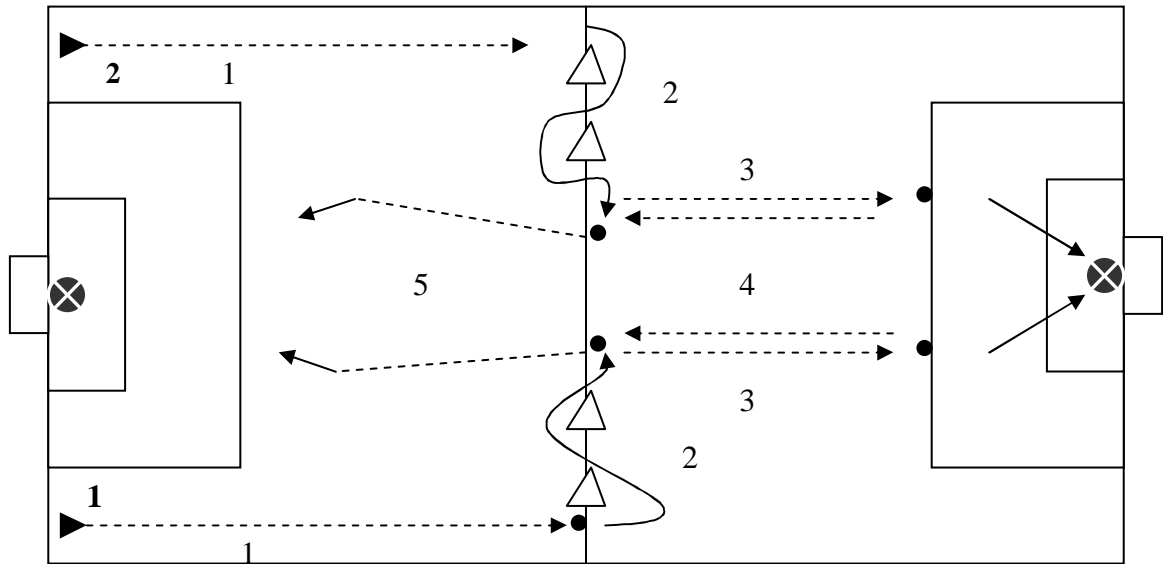
3-4 minutos entre series

### ORGANIZACION

Los jugadores corren de la línea final a la línea de medio campo con balón, driblan a través de los conos y dejan el balón en el medio campo, continúan corriendo hasta el área grande contraria y realizan un remate a marco, regresan por el balón al medio campo y vuelven a la posición inicial conduciendo el balón

### VARIANTES:

Que dos jugadores empiecen al mismo tiempo.



## SITUACION DE ENTRENAMIENTO # 4

### OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia anaeróbica

Trabajo técnico y táctico.

### DOSIFICACION:

Duración: 45-60 segundos

Intensidad: 90-100%

Repeticiones 6-8

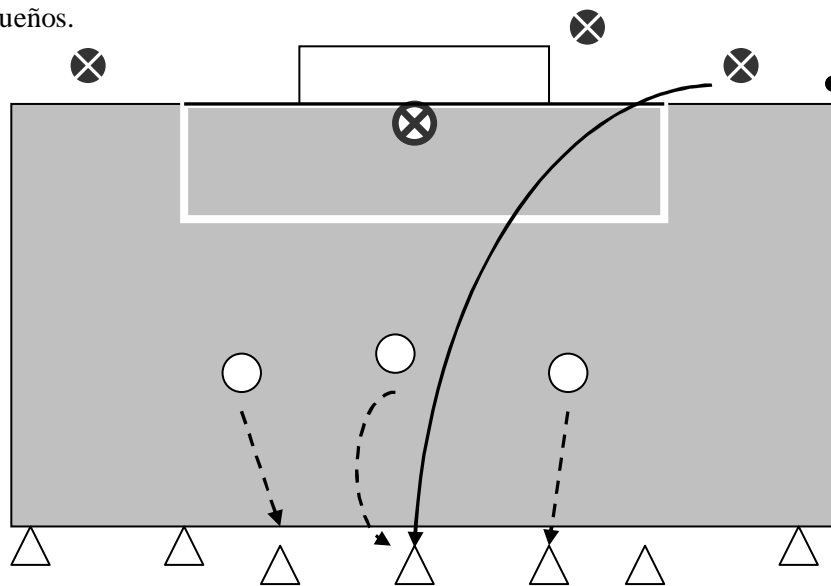
Descanso: 4-5 minutos

### ORGANIZACION:

Dos jugadores neutrales (N) alternativamente pasan la bola a los atacantes (A). Después del pase se presenta una situación de 3 contra 3, en la cual los defensores (O) hacen presión sobre la bola. Los atacantes deben tratar de anotar. El cambio de roles se da cada 45 ó 60 segundos, los atacantes se convierten en defensas, los defensas en neutrales, y los neutrales en atacantes.

### VARIANTES:

El equipo que defiende cuando recupera la bola puede anotar en dos marcos pequeños.





## SITUACION DE ENTRENAMIENTO # 5

### OBJETIVO:

Condicionamiento para la resistencia a la velocidad

Práctica del pase y de los centros.

### DOSIFICACION:

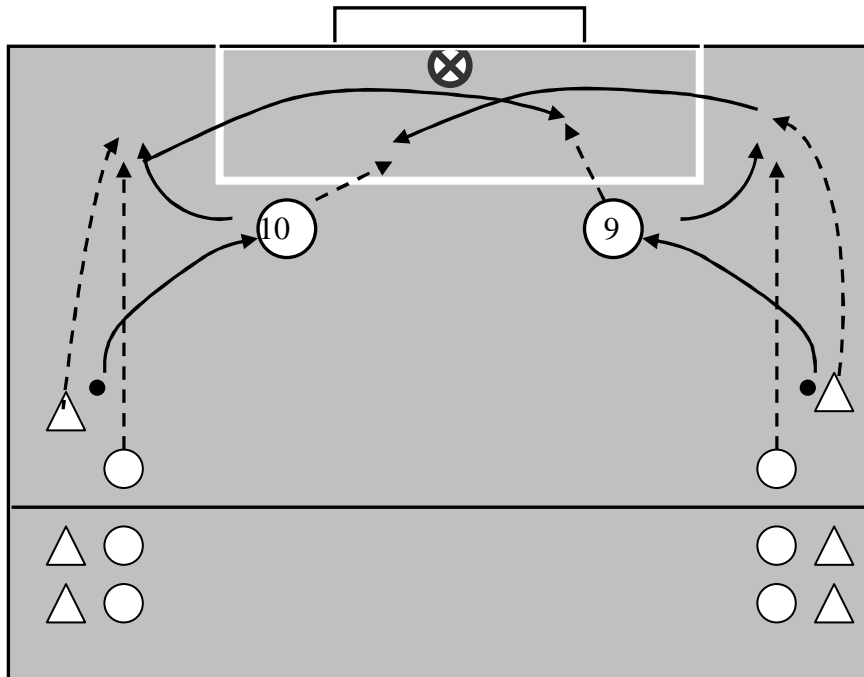
Duración: 6-10 segundos      Intensidad: 100%

Repeticiones: 4-6      Series: 1-2

Descanso: 2-4 minutos entre repeticiones      6 minutos entre series.

### ORGANIZACION:

Desde la izquierda, jugador A pasa la bola al delantero y este se la devuelve de pared hacia el lado de afuera, el jugador A corre con la presión del jugador O, el jugador A lleva la bola hasta la línea final para centrarla a un jugador que la espera en el segundo poste. Repita el movimiento por el lado derecho.



## SITUACION DE ENTRENAMIENTO #6

### OBJETIVO:

Condicionamiento para velocidad de reacción y velocidad de salida

Práctica de remate

### DOSIFICACION:

Duración: 1-2 segundos

Intensidad: 100% desde la salida

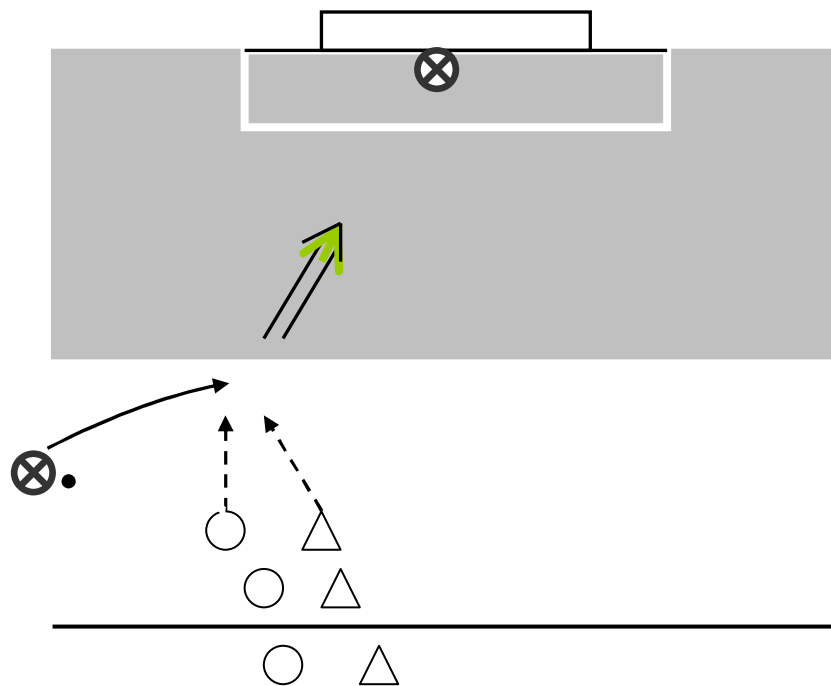
Repeticiones: 8-10

Series: 2-4

Descanso: 30 segundos entre repeticiones 4-6 minutos entre series.

### ORGANIZACION:

El entrenador lanza la bola al aire o hacia adelante, esa es la señal para que los jugadores A y O que están tres metros atrás salgan y luchen por posesionarse del balón y tratar de rematar o enfrenar al portero.



## **BIBLIOGRAFÍA**

Verheijen, R. (1998) **Conditioning for Soccer**. Uitgeverij Eisma. The Netherlands.

Bangsbo, J. (1994) **Fitness Training in Football-A Scientific Approach**. HO+Storm. Bagsvaerd. Denmark.

Hughes, C. (1990) **The Winning Formula**. Collins. London.

Michels, R. (2001) **Team Building**. Reedswn Publishing. USA.