



Objectius i planificació esportiva

UNIÓ ESPORTIVA QUART

Procés de FORMACIÓ

Per desenvolupar al màxim les capacitats de cada jugador disposem de tot el procés de formació, aquest té una durada aproximada de 9 – 10 temporades esportives, durant aquest procés el jugador / a va presentant característiques molt diferenciades : aspectes psicològics, físics, fisiològics, d'aprenentatge i experiència motriu, aspectes conceptuals i capacitat d'abstracció, etc., d'igual manera passa per diferents FASES SENSIBLES que el fan més receptiu en determinats moments per obtenir un nivell de millora més alt en algun o en diversos d'aquests aspectes esmentats.

Tot això implica la necessitat d'establir diferents etapes i objectius per cadascuna d'elles, per aquesta forma atendre a cada una de les característiques canviant, per aquest motiu establirem quatre grans etapes dins el procés de formació :

| | |
|------------------|--|
| 1.- ADAPTACIÓ | alevi 1er any |
| 2.- INICIACIÓ | alevi 2n any i infantil de 1er i 2n any |
| 3.- TECNIFICACIÓ | cadet 1er i 2n any i juvenil de 1er any |
| 4.- RENDIMENT | juvenil de 2n i 3er any i 1er any sènior |

Prèviament a aquestes etapes s'entén que el jugador haurà realitzat una activitat multidisciplinària : escola esportiva, futbol benjamí, etc. Que l'hi haurà aportat un ampli bagatge motriu i coneixements esportius.

Tot i així podem donar quatre directius per **l'ETAPA núm. 0 – BENJAMINS –**

Presentació de la categoria

- És la categoria en que els nens i nenes s'inicien en l'esport, aquesta categoria és molt important el tracte personal de l'entrenador ja que es tracte de nens i nenes d'entre 8 i 10 anys.
- En aquesta edat es comença a adquirir un bagatge esportiu que cal anar incrementant, l'aprenentatge de les diferents tècniques esportives ha de ser de forma jugada, sempre que es pugui.

Objectius generals de l'etapa

En acabar aquesta etapa el jugador / a ha de ser capaç de :

- descobrir el futbol – 7 com un esport d'equip
- situar-se correctament en el terreny de joc
- realitzar l'escalfament general i específic abans de l'activitat física i els estiraments durant i després de l'exercici
- executar amb la màxima correcció possible els gestos tècnics
- conèixer i practicar els diferents posicions del futbol – 7 (porter, defensa, etc.)
- conèixer i adquirir gestos tècnics propis del futbol : passada, control i xut de la pilota, etc.
- acceptar les limitacions pròpies i les dels companys respectuosament
- aprendre a acceptar la derrota
- respectar i tindrà cura del material esportiu
- adquirir els hàbits higiènics i esportius correctes

Planificació per objectius

| ETAPA - 2 | INICIACIÓ | | |
|--|---|---|---|
| Edat jugadors | 11, 12 i 13 anys - 2nr ALEVi, 1er-2n any INFANTIL - | | |
| OBJECTIUS GENERALS DE L'ETAPA | <ul style="list-style-type: none"> - Dominar les accions i els aspectes que integren els principis bàsics del futbol des de una perspectiva individual | | |
| Característiques | <ul style="list-style-type: none"> - Experimentació - Augment bagatge perceptiu- desicional- execució que permet al jugador en el futur adaptar-se a les situacions del joc de forma òptima - Metodologia fonamentalment GLOBAL | | |
| OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS DE LES ÀREES DE TREBALL | <p>Objectius generals :</p> <p>Familiaritzar al jugador amb els aspectes propis de cada àrea que permetin manifestar correctament els principis bàsics del futbol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recuperar al pilota - Mantenir la possessió de la pilota - Progressar amb la pilota - Finalitzar - Juguar en / i en zona | <p>Objectius específics : <u>ampliació</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tècnica : aspectes generals - Tàctica : aspectes generals - Joc Col·lectiu : generals, propis de la competició - Porters : aspectes propis del porter - Flexibilitat : tècniques i realització d'estiraments - Psicològics : actitud òptima entrenador, companys, motivació esportiva - Mèdica : hàbits higiènics, dietètics, prevenció de lesions. | |
| PRINCIPIS BÀSICS | ACCIONS I CAPACITATS DELS OBJECTIUS GLOBAIS PER L'ETAPA | | |
| | TÈCNICA | TÀCTICA | FÍSICA |
| MANTENIR LA POSSESIÓ DE LA PILOTA | <ul style="list-style-type: none"> • control lliure • relleus • sacada • passada • cobertura | <ul style="list-style-type: none"> • recolzaments • desmarques | <ul style="list-style-type: none"> • coordinació espacial • coordinació espai-temps |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|---|
| RECUPERAR LA PILOTA | <ul style="list-style-type: none"> control d'oposició | <p>ACCIONS INDIVIDUALS</p> <ul style="list-style-type: none"> marcatge individual anticipació entrada carrega temporització <p>ACCIONS INDIVIDUAL DE TÀCTICA COL·LECTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> marcatge a l'home marcatge mixta marcatge per zones cobertura defensiva pressió individual permuta | <ul style="list-style-type: none"> velocitat de reacció freqüència |
| PROGRESSIÓ DE LA PILOTA | <ul style="list-style-type: none"> conducció dribling parets | <ul style="list-style-type: none"> profunditat passar o progressar | <ul style="list-style-type: none"> visió perifèrica |
| REMATAR | <ul style="list-style-type: none"> xut centrada | <ul style="list-style-type: none"> joc en la zona de definició | <ul style="list-style-type: none"> velocitat d'execució |
| JUGAR EN I DES DE LA ZONA | <ul style="list-style-type: none"> superar el contrari en el 1:1 accions de cobertura de la pilota | <ul style="list-style-type: none"> amplitud sortir de la zona desdoblaments per rebre pilotes creació d'espais lliures aprofitament d'espais lliures crear superioritat numèrica 2:1 | <ul style="list-style-type: none"> percepció espacial en relació a la seva zona de joc |

Etapa 2 – INICIACIÓ

Aquesta etapa esta distribuïda en tres temporades : alevi 2n any i infantil de 1er i 2n any.

Prèviament s'entén que el jugador haurà realitzat i passat per una activitat multidisciplinar i per la primera etapa de formació – benjamins 1er i 2n. any + alevi 1er any.

Característiques de l'etapa.

Dominar les accions i aspectes que componen els principis bàsics del futbol des de una perspectiva individual del aprenentatge.

Ha de prevaldre la qualitat del treball a realitzar que la quantitat , cal evitar en tot moment el cansament del jugador dons interfereix negativament en el seu desenvolupament.

S'ha de tenir present que durant un partit de futbol cada un dels jugadors es trobarà en una de les següents situacions :

ATAC : control, passada i recolzament, desmarques...

DEFENSA : marcatges, intercepció, entrada, anticipació, carrega...

Per aquest motiu deurem de començar a ensenyar la TÈCNICA APLICADA sense oblidar-nos de la tècnica individual i col·lectiva.

Sobre tot en l'edat d'INFANTILS no ha d'importar-nos que els jugadors juguin en diferents llocs, ven al contrari es del tot positiu, el que cal es que assimilïn totes les accions tècniques i tàctiques i tinguin un coneixement clar del joc col·lectiu.

A través de :

- Jocs de conservació de la pilota
- Circuits tècnics - tàctics
- Jocs de millora de principis
- Partits en espais reduïts
- Accions conjuntes dels sistemes desenvolupats
- Partits simultanis
- Conservació de pilota

ACTIVITATS

- Jocs de maneig i control de pilota
- Conducció de la pilota amb oposició
- Superació del contrari amb una finta
- Passades a diferents alçades i distàncies
- Xuts a diverses distàncies i angles
- Entrades i anticipació al contrari
- Marcatges en zona
- Desmarcar-se per rebre la pilota
- Moure's en atac i en defensa
- Rebutjar, desviar, bloquejar, prolongar, sacar i passar al porter

| ETAPA - 3 | TECNIFICACIÓ - 1 | |
|--|---|--|
| Edat jugadors | 14, 15 i 16 anys - 1er-2n any CADET, 1er any JUVENIL - | |
| OBJECTIUS GENERALS DE L'ETAPA | <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar els principis bàsics i les accions determinades en relació al sistema de joc utilitzat, a una demarcació tàctica del jugador, i als moviments utilitzats en les estratègies. | |
| Característiques | <ul style="list-style-type: none"> - Realització de qualsevol activitat en relació a : <ol style="list-style-type: none"> 1. la perspectiva específica de la demarcació del jugador 2. al estil de joc de l'equip 3. als aspectes defensius de l'equip adaptació a les accions específiques que les situacions del joc requereixen de cada jugador | |
| OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS DE LES ÀREES DE TREBALL | <p>Objectius generals : JOC OFENSIU Desenvolupar la fase d'inici i progressió del joc ofensiu i la seva orientació, sense perdre la possessió de la pilota.</p> <p>JOC DEFENSIU Recuperar la pilota lo abans possible mitjançant el control d'aquesta</p> | <p>Objectius específics :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar les fases d'inici, progressió i finalització del joc ofensiu - defensiu en relació al tipus d'oposició del contrari : - Tipus de marcatge - Tipus de replegament - Sistema de joc - Estil de joc - Característiques de l'equip |
| PREPARACIÓ FÍSICA | <p>Objectius generals : Desenvolupar a un nivell òptim les capacitats i aspectes necessaris perquè el jugador :</p> <ul style="list-style-type: none"> - arribi abans que el contrari - salti més que el contrari - guanyi en el 1:1 - eviti el cansament - no tingui lesions | <p>Objectius específics :</p> <ul style="list-style-type: none"> - flexibilitat - velocitat - força - recuperació - escalfament - avaluació - aplicar carregues d'entrenament - realitzar test tècnics - físics |

| ETAPA - 4 | TECNIFICACIÓ - 2 |
|------------------|-------------------------|
|------------------|-------------------------|

| | |
|--------------------------------------|---|
| Edat jugadors | 17, 18 i 19 anys - 2n i 3er any JUVENIL, 1er any SENIOR - |
| OBJECTIUS GENERALS DE L'ETAPA | <ul style="list-style-type: none"> - Aconseguir la màxima eficàcia individual en les accions desenvolupades per el jugador durant la competició. |
| Característiques | <ul style="list-style-type: none"> - Especialització profunda del jugador en relació a les accions específiques requerides en la seva demarcació, per la forma del joc ofensiu, pel sistema de joc de l'equip i pels aspectes del joc defensiu. - Potenciació de les seves qualitats - Eliminació i prohibició de les seves accions deficientes, i cerca d'alternatives tècniques – tàctiques - físiques |
| Treball Col·lectiu | <ul style="list-style-type: none"> - preparació de la competició - perfeccionar les accions d'estratègia - perfeccionar el sistema de joc i les seves variants - desenvolupar una preparació física mitjançant una dinàmica de carregues per millorar el rendiment físic dels jugadors per el dies del partit. |
| Treball Individual | <ul style="list-style-type: none"> - eliminar del repertori del jugador les accions i / o manifestacions individuals que no presentin un alt nivell d'eficàcia, proposant solucions alternatives - mantenir i potenciar les accions individuals en les que el jugador manifesta un alt nivell d'eficàcia. |