



ALEVINS (10 - 11 anys)

DURADA: 1h 15' (2 dies a la setmana)

Competició interna. En funció del nombre d'alumnes es dividiran en grups per any de naixement.

OBJECTIUS (LÚDICS I EDUCATIUS)

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Coordinació dinàmica específica. Perfeccionament d'habilitats i destreses bàsiques. Desenvolupament de les capacitats físiques a treballar en aquesta edat (flexibilitat, resistència aeròbica, velocitat de reacció, velocitat gestual, velocitat de desplaçament i inici de la força ràpida).
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.** Aprenentatge dels fonaments tècnics del futbol sala. Desenvolupament de tots els gestos tècnics. Desenvolupament de les capacitats perceptiva i de decisió. Assentament del jo i desenvolupament de l'aspecte de socialització (col·laboració i oposició).
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Adquirir i millorar el respecte a: les regles del joc, els companys, els oponents, l'entrenador i l'àrbitre. Sensibilització sobre la importància de la cooperació dins d'un equip (establir relacions apropiades amb els altres). Formació de l'autoestima (problemes d'actitud) i desenvolupament de l'atenció.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Aspectes físics: importància i desenvolupament de l'escalfament i estiraments. Aspectes tècnics i tàctics: realitzar els gestos tècnics amb criteri d'eficàcia i aplicació, consciència i objectius de les fases de joc (atac/defensa). Aspectes biològic i fisiològics: conèixer els diferents hàbits d'higiene essencials. Reglament: document teòric amb regles bàsiques i elaboració de documents gràfics amb textos senzills (tipus còmic).

PROGRAMA

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Coordinació: jocs genèrics i circuits en què integrarem gestos tècnics. Prosseguir el desenvolupament de la coordinació sensorial motora i les capacitats espacial i temporal. Preparació física en iniciació, només com a suport del joc i no com a desenvolupament de forma específica: utilitzant jocs, circuits i concursos (sempre amb pilota). Treball de flexibilitat tant en l'escalfament com en la tornada a la calma.
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.**
 - 2.1. TÈCNICA INDIVIDUAL.** Aprenentatge dels models d'execució dels gestos tècnics analíticament. Jocs i exercicis específics de: maneig i domini, control, passi, regat, conducció, tir, joc de cap, pivotar d'esquena i jocs en superioritat i inferioritat (2x1 / 3x2 / 4x3).
 - 2.2. TÈCNICA I TÀCTICA.** Aprenentatge dels conceptes de joc mitjançant jocs i exercicis: paret (passar i rebre), desmarcatge (de suport i ruptura), línia de passada, selecció de tir (1r o 2n pal), 1xP / 1x1 + P / 2x1 + P (treball de la capacitat de decisió).
 - 2.3. SISTEMES.** Cerca del contraatac com a sistema de joc (a partir del sistema 2-2). Defensa individual en tot l'espai soci-motor. Iniciació a la zona pressionant.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Xerrades teòriques i pràctiques sobre "fair play" i concepte d'equip. Corregir conductes negatives i reforçar les positives. Oferir situacions d'èxit i comparacions positives (fins i tot amb si mateix) i valoració constant de petits progressos. No permetre que s'exigeixin resultats competitiu o que s'anteposin als resultats d'evolució tècnica. Disciplina als resultats (no infravaloració per la derrota ni subestimació per la victòria, sinó un continu afany de superació i evolució en l'aprenentatge). Exercicis per desenvolupar l'atenció en entrenaments integrats.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Desenvolupament dels programes formatius.



Carlos Borrallo Perez

Tel: 625 01 08 07

info@futsalformacio.com

www.futsalformacio.com