



## PREBENJAMINS I BENJAMINS (6 - 9 anys)

**DURADA:** 1h (2 dies a la setmana)

Competició en Consell Esportiu del Tarragonès. En funció del nombre d'alumnes es dividiran en grups per edat.

### OBJECTIUS (LÚDICS EN COEDUCACIÓ)

#### 1. PREPARACIÓ FÍSICA.

Coordinació dinàmica general.

Desenvolupament d'habilitats i destreses bàsiques (girs, salts, desplaçaments, llançaments i recepcions).

Inici del desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques (flexibilitat, resistència aeròbica, velocitat de reacció i velocitat gestual)

#### 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.

Iniciació de l'aprenentatge de tots els gestos tècnics.

Consciència de les fases de joc (atac i defensa). Inici del treball de la presa de decisions.

#### 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.

Sobretot treball actitudinal i d'hàbits.

Competicions amb el màxim caràcter participatiu (mini-futbol sala / competició interna).

Interpretar correctament la victòria, la derrota i el procés de aprenentatge.

Vestuari: hàbits d'higiene i comportament.

### PROGRAMA

#### 1. PREPARACIÓ FÍSICA.

Coordinació dinàmica general.

**6-7 anys:** treball d'equilibri.

**8 anys:** treball d'estabilitat i moviments, capacitat de preveure la velocitat i direcció d'objectes en moviment en relació a la seva persona.

**9 anys:** inici del treball de coordinació sensorial motora (oculo-manual i oculo-pedal, etc.) i prosseguir fins als 11 anys.

Jocs genèrics individuals i en grup (amb i sense contraris). Jocs pre-esportius.

Recerca d'elements de transferència entre els jocs i el futbol sala.

#### 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.

Jocs específics tècnic-tàctics, individuals i en grup, amb i sense contraris, de maneig i domini, control, passí, joc de cap, conducció, tir i regat. Idea de situació real de joc des d'edats primerenques (descompondre el joc en 1x1, 2x2, etc., buscant la màxima participació). Jocs tècnic-tàctics en superioritat i inferioritat.



**Carlos Borralló Perez**

Tel: 625 01 08 07

info@futsalformacio.com

www.futsalformacio.com