



## CADETS (14 - 15 anys)

**DURADA:** 1h 30' (2 dies a la setmana)

Competició. En funció del nombre d'alumnes es dividiran en grups per edat (formatiu) o per qualitat (competitiu).

### OBJECTIUS (FORMATIUS O COMPETITIUS)

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Coordinadament, reestructurar els canvis provocats pel creixement en la fase anterior. Desenvolupament de les capacitats físiques (resistència, força, velocitat i flexibilitat)
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.** Enriquiment de l'aspecte tècnic i tàctic. Tàctica individual, grup d'atac i defensa. Diferents sistemes d'atac i defensa. Estratègies preparades.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Descobrir i corregir situacions de ànsia de rendiment en l'adolescència. Tolerar i superar la frustració. Evitar que es pugui arribar a la renúncia de l'activitat esportiva. Aprenentatge i desenvolupament de la relaxació, auto - instruccions i establiment d'objectius.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Física: conèixer les capacitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat. Tècnica i tàctica: conèixer cada un dels conceptes de joc que treballarem. Conèixer les fases del pensament tàctic. Treball amb vídeo. Biològica-fisiològica: bases anatòmiques-fisiològiques i fisiologia de l'esforç. Hàbits d'higiene (recalcar el tabac i l'alcohol). Reglament: coneixement del reglament (casos puntuals, aprofitament del mateix). Arbitrar algun partit d'entrenament.

### PROGRAMA

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Sessions de coordinació dinàmica específiques adaptades a l'edat. Inici dels entrenaments específics per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques integrats en un programa anual. Treballar: resistència aeròbica (i iniciar el treball anaeròbic), velocitat (excepte la resistència a la velocitat), força ràpida i força de resistència i flexibilitat.
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.**
  - 2.1. TÈCNICA I TÀCTICA.** Jocs i exercicis tècnics i tàctics (dinàmics i globals) en igualtat, superioritat o inferioritat. Aproximació al joc real (1x1 / 2x2 / 3x3). Aprenentatge dels conceptes de joc: diagonal, comunicació defensiva, paral·lela / paral·lela i continuació, replegament (defensa en zona), bloquejos (directe i indirecte), canvi d'oponent, bloqueig i continuació, defensa del bloqueig (sortir), triangle, defensa de la diagonal, dividir i passar, defensa de la paral·lela i aclarits.
  - 2.2. SISTEMES.** Ensenyament de les defenses en zona i mixta, i a partir de les mateixes treball del contraatac. Utilització de rotacions (a partir del sistema 3-1) basades en el pensament tàctic, disciplina tàctica i la responsabilitat en la presa de decisions. En equips de nivell avançat (2n any) iniciar l'ensenyament del sistema 4-0.
  - 2.3. ESTRATÈGIA.** Estratègies bàsiques i semi-planejades en atac i en defensa per: servei de centre, córner, servei de faltes i sortides de pressió.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Xerrades / col·loquis per grups i sobretot individuals en detectar algun cas d'ansietat o frustració. Realçar el procés d'aprenentatge davant possibles derrotes i fins i tot abans dels partits (restar tensió). Sessions teoricopràctiques de relaxació, autoinstruccions i establiment d'objectius.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Desenvolupament dels programes formatius.



**Carlos Borrallo Perez**

Tel: 625 01 08 07

info@futsalformacio.com

www.futsalformacio.com