



## INFANTILS (12 - 13 anys)

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

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

### OBJECTIUS (LÚDICS, EDUCATIUS I COMPETITIUS)

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Desenvolupament de les capacitats físiques. Treball específic de velocitat (menys resistència a la velocitat), força ràpida, força resistència, flexibilitat i resistència aeròbica.
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.** Perfeccionament (treball continuat) de tots els gestos tècnics, donant major importància a la conducció (classes) i al regat. Tàctica individual i grup d'atac. Defensa al jugador amb i sense pilota. Joc col·lectiu en atac i defensa. Esquemes de joc simples i semi-planejats. Tracte específic del lloc de porter.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Desenvolupament de l'atenció i la concentració. Desenvolupament de la relaxació i respiració. Desenvolupar la formació de l'actitud positiva. Contrarestar el sentiment d'inferioritat infantil (descobrir situacions de retraïment, vergonya, rigidesa, incertesa, auto-desvaloració).
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Físic: conèixer les parts de la sessió d'entrenament. Conèixer i controlar els signes de fatiga (ensenyar a controlar i prendre la freqüència cardíaca). Tècnica-tàctica: conèixer cada un dels conceptes de joc que treballarem. Saber diferenciar entre tècnica, tàctica, estratègia, sistema i esquema tàctic. Biològic-fisiològic: conèixer i donar importància als diferents hàbits de salut: higiene, somni, alimentació, hidratació i tabac. Reglament: el mateix que en la categoria aleví (tipus còmic).

### PROGRAMA

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Entrenament integrat per a la preparació física (en jocs, formes jugades, circuits i exercicis per la tècnica i la tàctica). Sessions específiques, esporàdicament, per al desenvolupament de la flexibilitat (en l'escalfament i la tornada a la calma) sempre. Velocitat tant de reacció, gestual i de desplaçament. A partir dels 13 anys: força ràpida i força de resistència. Resistència aeròbica (poc volum).
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.**
  - 2.1. TÈCNICA INDIVIDUAL.** Sessions específiques de gestos tècnics del futbol sala. Perfeccionament.
  - 2.2. TÈCNICA I TÀCTICA.** Joc amb efectius reduïts (1x1 / 2x2 / 3x3) i en superioritat. Aprenentatge dels conceptes de joc: suport (jugar pressionat), posició defensiva, fintes, desplaçaments, piqui i fals (zego) i porta enrere, ajuda i cobertura. Costat fort / feble de pilota, desdoblament, temporització, tisora (amb 2ª entrada), defensa del pivot, passades directes, continuats i recepció. Defensa de la paret i defensa del desmarcatge.
  - 2.3. SISTEMES.** Defensa individual en diferents zones amb aplicació del principi d'ajuda defensiva (inici de la zona). Ensenyament del contraatac (2x1 / 3x2, situacions ambivalents). Ensenyament del sistema 3-1 en estàtic (1r any) i amb rotacions simples preestablertes el 2n any. En funció del nivell del grup començar a plantejar estratègies preparades molt simples d'atac.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Jocs i exercicis per al desenvolupament de l'atenció, concentració, relaxació, etc. Oferir situacions d'èxit i comparacions positives, fins i tot amb si mateix. Valoració constant de petits progressos. Canvi de jerarquies entre nens. Allunyament de pares hipercrítics i ansiosos. Disciplinar als resultats.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Desenvolupament dels programes formatius.



**Carlos Borrallo Perez**

Tel: 625 01 08 07

info@futsalformacio.com

www.futsalformacio.com