



## JUVENILS (16 - 18 años)

**DURADA:** 1h 30' (2 o 3 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.** Perfeccionament de les capacitats físiques generals i específiques. Programació de la temporada buscant el màxim rendiment.
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.** Perfeccionament de l'aspecte tècnic i tàctic. Perfeccionament de la tàctica individual i grupal tant en atac com en defensa. Traslladar els conceptes tàctics coneguts a les situacions reals apropiades. Dominar diferents sistemes d'atac i defensa. Estratègies preparades.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Establir un programa d'entrenament psicològic o treballar, si més no, diferents punts d'aquest. Tractar problemes puntuals individualment.
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Físic: conèixer les capacitats físiques bàsiques i els seus tipus. Conèixer els principis generals de la preparació física. Tècnic i tàctic: conèixer tots els conceptes de joc. Conèixer tots els sistemes d'atac i defensa. Treball amb vídeo. Biològic i fisiològic: fonts d'energia. Dieta esportiva. Dopatge / drogues. Reglament: coneixement del reglament (casos puntuals i aprofitament del mateix). Arbitrar algun partit d'entrenament.

### PROGRAMA

- 1. PREPARACIÓ FÍSICA.** Programació anual de la preparació física buscant la millora de les capacitats físiques i el màxim rendiment. Resistència: aeròbica i anaeròbica. Velocitat: de reacció, gestual i de desplaçament. Força: ràpida i resistència. Flexibilitat.
- 2. PREPARACIÓ TÈCNICA I TÀCTICA.**
  - 2.1. TÈCNICA I TÀCTICA.** Jocs i exercicis tècnics i tàctics (dinàmics i globals) en igualtat o en superioritat i inferioritat. Aproximació al joc real (1x1 / 2x2 / 3x3). Perfeccionament dels conceptes de joc apresos en la categoria cadets i aprenentatge dels següents: diagonal i 2na entrada, marcatge d'intercepció, paral·lela i 2na entrada, defensa de la línia de passada, joc entre línies, pressió sobre la pilota, treure a banda, traps (2x1).
  - 2.2. SISTEMES.** Ensenyament de la defensa en zona pressionant en diferents zones de l'espai soci-motor i de la defensa individual de salt i canvi. Ensenyament del sistema 4-0 i del sistema alternatiu (4-0 / 3-1) amb jugades semi-planejades per a l'obertura. Utilització de rotacions donant la responsabilitat a l'alumne en la presa de decisions per al sistema 4-0. Preparació especial per a cada partit.
  - 2.3. ESTRATÈGIA.** Estratègies preparades en atac (en varietat i amb variants), i en defensa per: servei de centre i neutral, servei de banda, córner, servei de falta (amb i sense barrera), penal i sortida de pressió.
- 3. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA.** Desenvolupament del programa psicològic: anàlisi de la motivació, establir objectius, relaxació voluntària (respiració), assaig mental (relaxació, concentració, visualització) i deixar-se portar (preparació pre-partits).
- 4. PREPARACIÓ TEÒRICA.** Desenvolupament dels programes formatius.



**Carlos Borrallo Perez**

Tel: 625 01 08 07

info@futsalformacio.com

www.futsalformacio.com