
PROJECTE ESPORTIU CF BEGUES

TEMPORADA 2009-2010

QUINA ESCOLA VOLEM?

▪ OBJECTIU

- Formació integral de l'alumnat
 - . educació en valors
 - . formació futbolística
 - . formació acadèmica
 - . socialització

▪ MÈTODE:

- Constància
- Motivació
- Pedagogia activa
- Recursos tècnics, humans i materials

La persona que més incidència tindrà en el desenvolupament de l'alumnat serà l'entrenador/a. Per aquest motiu l'entrenador/a ha de tenir dos perfils ben definits: **Educador/a i Tècnic.**

ENTRENADOR/A – EDUCADOR/A

L'esport es considera una matèria especialment adequada, i fins i tot, privilegiada, per educar en valors:

- **Cultura de l'esforç**
- **Esperit de superació**
- **Hàbits saludables**
- **Companyerisme**
- **Sana competència**
- **Responsabilitat**
- **Compromís**
- **Socialització**
- **Esportivitat**
- **Integració**

La **disciplina** és l'eina amb la qual pensem que hem de fomentar tots aquests valors

ENTRENADOR/A-TÈCNIC

- Participació activa de l'alumnat.
- Jocs i exercicis progressius i interrelacionats.
- Dues sessions d'entrenament setmanals. Durada mínima d'una hora i màxima de dues.
- Una sessió d'entrenament específic per a porters.
- L'objectiu fonamental dels partits: posada en pràctica dels conceptes tècnics i tàctics treballats durant la setmana.
- Importància relativa del resultat.
- Tots els alumnes jugaran, com a mínim, el 40% dels minuts de joc en el còmput global de la temporada..
- En les primeres etapes el treball físic no apereixerà com un contingut específic.
- En cap cas es faran reconeixements individuals.
- Avaluació trimestral de jugadores i jugadors.

METODOLOGIA

- FLEXIBLE
- ACTIVA
- PARTICIPATIVA
- INDUCTIVA
- INTEGRADORA
- LÚDICA

PLANIFICACIÓ ESPORTIVA

ESTIL DE JOC

El Begues ha de tenir un *estil de joc propi*, segons el qual el nostre equip ha de tenir la iniciativa en el joc. Per això cal:

- Mantenir la *possessió de la pilota*
- Practicar un *futbol ofensiu*.

L'objectiu final és que el nostre joc sigui ***efectiu i vistós***.

▪ Per això cal:

1. Prioritzar l'aprenentatge del/la jugador/a.
2. Implantar estil de joc propi mitjançant l'entrenament i el partit.
3. Participar del partit
4. Utilitzar 1-3-2-1 en futbol a 7 i 1-4-3-3- o 1-4-4-2 en futbol a 11.
5. Fomentar el fair play.
6. Ésser esportiu, jugar bé a futbol i guanyar en el marcador

OBJECTIUS GENERALS FUTBOL A 7

1. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació

2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic que és el futbol i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.

3. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física que és el futbol com a mitjà d'exploració per a l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.

4. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca a realitzar.

5. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica del futbol.

6. Tenir respostes a nivell tècnic i tàctic

7. Conèixer i dominar el sistema de joc 1-3-2-1

8. Saber llegir el partit

9. Participar del futbol com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.

10. Participar en els entrenaments i en els partits compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.

11. Respectar les normes, les instal·lacions i el material.

12. Compartir i gaudir del futbol ja sigui com a jugador o com a espectador.

13. Divertir-se i jugar esportivament per guanyar

OBJECTIUS FUTBOL A 11

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.

2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.

3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.

4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.

5. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn.

6. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.

7. Mostrar hàbits d'higiene i alimentaris saludables.

8. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

9. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius

10. Tenir respostes a nivell tècnic i tàctic

11. Conèixer i dominar el sistema de joc 1-4-3-3 i 1-4-4-2

12. Saber llegir el partit

13. Respectar les normes, les instal·lacions i el material.

14. Compartir i gaudir del futbol ja sigui com a jugador o com a espectador.

15. Divertir-se i jugar esportivament per guanyar

MESOCICLES

MES	OBJECTIU TÈCNIC	OBJECTIU TÀCTIC
SETEMBRE	TREBALLAR LA CONDUCCIÓ I LA SEVA APLICACIÓ AL JOC	ADQUIRIR ELS REQUISITS BÀSICS DEL 1-3-2-1 POSICIONAMENT AL CAMP, AMPLITUD I PROFUNDITAT
OCTUBRE		
NOVEMBRE		
DESEMBRE		
GENER		
FEBRER		
MARÇ		
ABRIL		
MAIG		
JUNY		

MICROCICLE

- Anomenem microcicle al treball que realitzarem setmanalment
- Cada microcicle seguirà un patró que s'anirà repetint setmana rere setmana

SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	PARTIT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breu anàlisi^o de l'últim partit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treball del concepte tècnic 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xerrada tècnica al camp. ▪ Escalfament amb pilota <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aliniacions
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treball del concepte tècnic <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicació del concepte tècnic al joc real 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treball del concepte tàctic 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treball del concepte tècnic - tàctic 	<ul style="list-style-type: none"> ▪PARTIT: ▪ Descans: comentaris partit
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amb joc de possessió (si no tenim porters) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acabar sessió amb partit (si tenim porters) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xerrada post-partit: aspecte emocional <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vestidor: comiat de jugadors
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prèvia sobre el proper partit 	

SESSIÓ

TEMPORADA:		EQUIP:	SESSIÓ:
OBJECTIUS :			
CONTINGUTS:			
MATERIAL:			
TEMPS	DESCRIPCIÓ DELS EXERCICIS	GRÀFICS	
	ESCALFAMENT		
	PART PRINCIPAL		
	TORNADA A LA CALMA		
OBSERVACIONS			

NIVELLS DE FORMACIÓ

- **1. PROMESA:** grups de nens/-es nascudes l'any 2004. Es treballa fonamentalment la psicomotricitat del nen/a.
- **2. PREBENJAMÍ:** grups de nens/-es nascudes l'any 2003 i 2002. Es treballen els aspectes coordinatius i motrius relacionats amb el futbol i alguna acció tècnica.
- **3. BENJAMÍ:** grups de nens/-es nascudes l'any 2001 i 2000. Es treballen les accions tècniques bàsiques del futbol.
- **4. ALEVÍ:** grups de nens/-es nascudes l'any 1999 i 1998. S'inicia el treball d'accions tàctiques elementals del futbol 11 i la millora dels gestos tècnics.
- **5. INFANTIL:** grups de nens/es nascudes l'any 1997 i 1996. Es segueixen treballant les accions tècniques elementals del futbol i la millora de gestos tècnics
- **6. CADET:** grups de nens nascuts l'any 1995 i 1994. Es consoliden les accions tècniques elementals del futbol i s'inicia el treball d'accions més avançades. S'introdueix el treball físic específic i es segueix treballant el gest tècnic d'altres accions.
- **7. JUVENIL:** grups de nois nascuts l'any 1993, 1992 i 1991. Es treballen les accions tècniques més avançades del futbol i es segueix millorant el gest tècnic tot i que no específicament. El treball físic específic del futbol es consolida.

ASPECTES EVOLUTIUS

	6-8 ANYS	9-12 ANYS	13-15 ANYS	16-19 ANYS
COGNITIUS	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa capacitat d'atenció-tendeixen a imitar els seus models. - no és capaç d'analitzar analíticament una seqüència de moviments - Són egocèntrics per naturalesa 	<ul style="list-style-type: none"> Augmenta la capacitat de concertació i atenció 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>gran capacitat d'anàlisi</i> - <i>establiment de les funcions intel·lectuals</i> 	<ul style="list-style-type: none"> idees i entendre els conceptes més abstractes. Comença a pensar per ell mateix i guanya seguretat a l'hora d'expressar les seves idees i opinions
SOCIALS AFECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> - <i>dificultat per prendre decisions</i> - <i>no sap perquè ho fa bé o malament</i> - <i>Li costa treballar amb els altres companys.</i> - <i>Buscaran sempre l'aprovació de l'entrenador</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament del sentit crític - apareix la capacitat de prendre decisions - col•laborar amb els altres companys - Necessiten l'aprovació i acceptació per part dels altres 	<ul style="list-style-type: none"> -desequilibris en la conducta com passotisme, introversió - alguns deixen la pràctica esportiva -comencen a mostrar crítiques als altres i a oposar-se al que se'ls hi diu - Es mostren molt sensibles i vulnerables 	<ul style="list-style-type: none"> Dependència dels seus pares però volen conèixer estils de vida diferents i activitats noves.
FÍSICS	<ul style="list-style-type: none"> - <i>problemes de coordinació degut al desenvolupament dels grups musculars grans.</i> - <i>Poca resistència física</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Període d'estabilitat a nivell de creixement. - Assoliment de la lateralitat - Millora la coordinació - Millora de la resistència 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>gran creixement que dificulta la coordinació</i> - <i>Poden aparèixer defectes en la postura</i> 	<ul style="list-style-type: none"> transformació del cos que els portarà fins el final del creixement cap els 20 anys i també es produeix l'aparició dels caràcters sexuals

CRITERIS DE FORMACIÓ D'EQUIPS

- Els criteris estan prioritzats a partir dels aspectes evolutius descrits anteriorment.

Els equips de la mateixa categoria estaran dissenyats sota l'anàlisi dels següents criteris:

- **EDAT:** és prioritària la progressió conjunta de l'equip. L'edat és la que marca en quina categoria ha de jugar l'alumnat i així tots promocionaran en bloc seguint un aprenentatge progressiu i conjunt.
- **NIVELL TÈCNIC:** Si l'equip està format per jugadores i jugadors de nivell tècnic semblant, l'acció de l'entrenador serà molt més senzilla i l'aprenentatge molt més qualitatiu.
- **MADURESA I DESENVOLUPAMENT FÍSIC:** Si hi ha algun jugador o jugadora que és molt menys desenvolupat físicament, li poden fer mal a l'hora d'enfrontar-se en el joc. La maduresa emocional i psicològica dels jugadors i jugadores és imprescindible que siguin semblants, ja que sinó poden obstaculitzar l'adaptació dels seus integrants i l'ambient de l'equip.

CRITERIS PER PUJAR ALGUN/A JUGADOR/A DE CATEGORIA

- EDAT**
- NIVELL TÈCNIC**
- MADURESA**
- DESENVOLUPAMENT FÍSIC**