



CLUB FÚTBOL SALA ATLÉTICO DE LOS DOLORES

JUNTA MUNICIPAL

LOS DOLORES

Dirección.- SENDA DE LOS GARRES, CARRIL LOS FLORES, Nº 35.

NÚMERO 4267 DE REGISTRO DE ENTIDADES DEPORTIVAS

Esta iniciativa surge como consecuencia de la ilusión de personas ligadas a este deporte, cuya principal prioridad es inculcar a los niños sus conocimientos y los valores de convivencia e integración que se pueden alcanzar con la práctica de deporte.

Se pretende que los niños se diviertan y aprendan como deben comportarse dentro de un grupo deportivo, sin olvidarnos de lo fundamental en una escuela de fútbol sala, que es *aprender a jugar a fútbol sala*.

Los voluntarios y los profesionales titulados y cualificados responsables de este compromiso deportivo creemos que lo importante no es únicamente que el niño aprenda a jugar al fútbol sala, para nosotros una escuela de fútbol sala es algo más:

***Una Escuela de Fútbol Sala no es** una serie de equipos que simplemente participan en una competición dentro de las diferentes categorías existentes en función de la edad de los niños que compiten.

***En una verdadera Escuela de Fútbol Sala no se tiene** a los niños entrenando con el objetivo puesto únicamente en la competición semanal, es decir, trabajando sólo en función de jugar el partido de liga correspondiente sin atender a las verdaderas necesidades individuales de enseñanza, en especial a nivel técnico.

***Una Escuela de Fútbol Sala no es** un lugar en el que el trabajo a realizar en las distintas sesiones de entrenamiento se desarrolla sin que se siga una planificación previa y coherente establecida de antemano que permita programar la actividad a realizar con la debida seriedad y eficacia, atendiendo fundamentalmente las distintas edades de los niños y el trabajo diferenciado y específico que se ha de realizar en base a ellas.

***Una Escuela de Fútbol Sala no es** un lugar sin *orden ni concierto* donde la improvisación se apodera día tras día de la actividad a realizar en cada entrenamiento.

Objetivos

El objetivo fundamental es transmitir y fomentar los valores propios del deporte y de la convivencia en equipo y en la sociedad.

Pretendemos disfrutar del deporte y sus valores, ya sea en la victoria o en la derrota, para lo cual es indispensable el respeto a nosotros mismos y a los demás, por encima de las rivalidades, de los marcadores, de las calificaciones y de los comprensibles errores que puedan cometer los árbitros, los jugadores o cualquier otra persona relacionada con el evento.

Fomento el juego limpio, la paz y la convivencia intercultural condenando actitudes como las de “ganar de cualquier precio” o “lo más importante es ganar”, pues

impiden el desarrollo personal y la diversión, y pueden conducir a la frustración, especialmente en los jóvenes.

Impulsar la educación de los deportistas para el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.

Objetivos específicos

Al acoger chicos con **edades comprendidas entre los 4 y los 18 años**, nuestro objetivo formativo tendrá distintas líneas de trabajo, según la madurez y/o punto de partida, tanto físico como mental del deportista con el que trabajamos. Según las edades se constituyen categorías, con objetivos diferenciados o específicos:

Así nuestras actividades irán programadas según categoría del equipo y en función de los objetivos previstos para la misma.

Metodología

Hay que destacar el papel fundamental que debe adquirir la parte directiva dentro de una Escuela de Fútbol Sala ya que, una entidad formada por una gran cantidad de personas, necesita de una dirección eficaz impulsada sobre todo por personas con mentalidad moderna y espíritu participativo y siempre dispuestas a escuchar.

Equipo humano

Este proyecto deportivo será coordinado por personal cualificado y de gran experiencia. Los monitores que dirigirán las actividades de los diferentes equipos de competición o de escuela tendrán la correspondiente titulación de monitor de la

Actividad de Fútbol Sala. Todos ellos han sido jugadores durante varios años y algunos lo siguen siendo, además de tratarse de personas voluntarias que de forma totalmente altruista van a dedicar su tiempo y esfuerzo en este proyecto

Organización del equipo humano

Los coordinadores serán los encargados de:

- Coordinar toda la escuela, tanto a nivel organizativo como deportivo.

- Asumir todo lo relativo a inscripciones de equipos, licencias de jugadores, horarios de entrenamientos y partidos, material deportivo y todo aquello que se estime necesario para la adecuada realización de la actividad.

- Serán los encargados de las sustituciones de cualquier entrenador o monitor en caso de que alguno de ellos no pueda asistir a algún entrenamiento o partido.

- Organizar charlas de aspectos que se trabajan en la práctica, es decir: técnica, táctica, preparación física, reglas de juego y psicología deportiva, así como la visualización de videos relativos a lo mismo.

Cada equipo tendrá su propio entrenador, que asistirá tanto a los entrenamientos como a los partidos que dispute su equipo. Todos los entrenadores seguirán la misma línea de acción tanto a la hora de entrenar como a la de organizar los partidos, es decir, todos seguirán la misma metodología tanto en los aspectos técnico-tácticos como a la hora de que jueguen los niños el mayor tiempo posible con independencia del resultado.

Habrà un monitor cada 15 niños como máximo.

Al final de la temporada se hará una evaluación individual de los aspectos desarrollados a lo largo del curso y de los resultados deportivos de los diferentes equipos que participen en competiciones externas.

Material deportivo a utilizar:

50 Balones futbol-sala.

40 Petos.

90 Conos de entrenamiento.

150 Camisetas de entrenamientos.

6 Cronómetros.

30 Colchonetas individuales.

5 Pizarras de entrenadores.

4 Botiquines con todo lo necesario.

5 Macutos porta balones.

Ropa para los jugadores para los partidos, compuesto de pantalón cortó camisetas y calcetas.
Por equipos

Requisitos

- Tener entre 4 y 18 años de edad.
- Los alumnos interesados deberán entregar la hoja de inscripción al monitor en el Pabellón de entrenamiento.

La escuela queda autorizada a cancelar la participación de un alumno si:

- No cumple con las normas básicas de buena conducta, educación y respeto a los demás.
- Si no es puntual de forma reiterada.
- En casos de mala conducta.

Equipos temporada

- 2 Equipos Juvenil federado.
- 2 Equipo Cadete federado.
- 1 Equipo Infantil federado.
- 1 Equipo Alevín federado.
- 2 Equipos infantiles interesuelas.
- 2 Equipos alevines interesuelas.
- 1 Equipos benjamín interesuelas.
- 1 Equipos prebenjamín interesuelas.
- TOTAL = 12 EQUIPOS

Este listado es un fiel reflejo de el compromiso del club por el desarrollo y la promoción del fútbol sala en todas sus vertientes, y sobre todo ha servido como herramienta para iniciar a muchos niños en el deporte, acoger a muchos niños que forman parte de un grupo de compañeros y amigos y también para involucrar a las familias en el estilo de vida ligado al deporte.

Durante toda la temporada, se ha ido palpando la evolución de los niños en aspectos sociales como la convivencia, los buenos modales, el compañerismo y otros valores indispensables en el modelo de trabajo de este club, y que mediante el deporte hemos conseguido, entrenadores, jugadores y familias ir anteponiendo a otros como la falta de respeto o la violencia.

La extensión del club ha llevado a que las familias formen parte de este modelo deportivo y formativo, de forma que hemos cumplido el objetivo de extendernos y llegar a más niños/as y familias como planteábamos a principio de temporada.

Hemos dado un paso adelante en la formación de las familias, que es indispensable para que los niños disfruten y se sientan arropados, valorando y apoyando el respeto a los entrenadores, a los niños, a los árbitros y cuantas personas rodean el deporte desde los más pequeños hasta los adultos.

Lugar de realización y horario

Pabellón de entrenamiento y competición

En el transcurso de la temporada 2015-2016 estamos desarrollando los entrenamientos y partidos en el pabellón de Los Dolores lunes, miércoles y viernes de 17:00-20:00 pedanía de Murcia.

Personal Técnico con titulación deportiva

JOSE MANUEL DIAZ MESEGUER	MONITOR DE FÚTBOL SALA
JUAN FRANCISCO ALDERETE SÁNCHEZ	MONITOR DE FÚTBOL SALA
ANTONO PALAZÓN SANCHEZ	MONITOR DE FÚTBOL SALA
JUAN ANTONIO COSTA MARTINEZ	MONITOR DE FÚTBOL SALA
ÁNGEL GAVIAN JORDAN	MONITOR DE FÚTBOL SALA

Contactos con los voluntarios responsables del proyecto: Manolo (669275335) y José (673115551)

PLANIFICACION

DE LA ESCUELA DE FUTBOL SALA

Según las edades con las que trabajamos se constituyen categorías, con objetivos diferenciados o específicos:

Etapa Chupetín: Integración en un grupo amplio, trabajo amplio de la psicomotricidad y la diversión y el juego como herramienta principal de trabajo

Etapas Pre-benjamines, Benjamines: Sólo perseguimos Objetivos de carácter Educativos-Formativos.

Etapa Alevines e Infantil: A nuestro Objetivo Educativo añadimos los Valores que aporta el aspecto competitivo - la competición.

CHUPETINES (4 Y 5 años)

Objetivos

1.- PREPARACION FÍSICA

- Coordinación dinámica general.
- Desarrollo de habilidades y destrezas básicas (giros, desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones).

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

- Iniciación del aprendizaje de los gestos técnicos.

3.-PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Trabajo de actitud y de hábitos.
- Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje.
- Vestuario: hábitos de higiene y comportamiento

Programa

1.- PREPARACIÓN FÍSICA

- Coordinación dinámica general.
- Trabajo de equilibrio.
- Juegos pre-deportivos.
- Búsqueda de elementos de transferencia entre los juegos y el fútbol sala.

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

- Juegos específicos técnicos, individuales y en grupo.
- Manejo y dominio del balón.
- Control.
- Pase.
- Conducción.
- Tiro.

PREBENJAMINES (6 y 7 años, 1º y 2º de Primaria)

Objetivos

1.- PREPARACION FÍSICA

- Coordinación dinámica general.
- Desarrollo de habilidades y destrezas básicas (giros, desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones).
- Inicio del desarrollo de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia aeróbica, velocidad de reacción y velocidad gestual).

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

- Iniciación del aprendizaje de los gestos técnicos.
- Conciencia de las fases de juego (ataque-defensa)

3.-PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Trabajo actitudinal y de hábitos.
- Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje.
- Vestuario: hábitos de higiene y comportamiento

Programa

1.- PREPARACIÓN FÍSICA

- Coordinación dinámica general.
- Trabajo de equilibrio.
- Juegos pre-deportivos.
- Búsqueda de elementos de transferencia entre los juegos y el fútbol sala.

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

- Juegos específicos técnicos, individuales y en grupo.
- Manejo y dominio del balón.
- Control.
- Pase.
- Conducción.
- Tiro.

BENJAMINES (8 y 9 años, 3º y 4º de Primaria)

Objetivos

1.- PREPARACION FÍSICA

- Coordinación dinámica general.

- Desarrollo de habilidades y destrezas básicas (giros, desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones).
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia aeróbica, velocidad de reacción y velocidad gestual).

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

- Perfeccionamiento de los gestos técnicos.
- Conciencia de las fases de juego (ataque-defensa).
- Inicio del trabajo de la toma de decisiones.

3.-PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Trabajo actitudinal y de hábitos.
- Competiciones con el máximo carácter participativo.
- Interpretar correctamente la victoria y la derrota.
- Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje.
- Vestuario: perfeccionamiento de los hábitos de higiene y comportamiento.

ALEVINES (10 y 11 años, 5º y 6º de Primaria)

Objetivos

1- PREPARACIÓN FÍSICA

- Coordinación dinámica específica.
- Perfeccionamiento de habilidades y destrezas básicas.
- Desarrollo de las capacidades físicas a trabajar en esta edad (flexibilidad, resistencia aeróbica, velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento).

2.- PREPARACION TÉCNICO-TÁCTICA.

- Aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala.
- Desarrollo de todos los gestos técnicos.

- Desarrollo de las capacidades perceptivas y de decisión.
- Asentamiento del yo y desarrollo el aspecto de socialización (colaboración y oposición).

3.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Adquirir y mejorar el respeto a las reglas de juego, compañeros, oponentes, entrenador y árbitros.
- Sensibilizar sobre la importancia de la cooperación dentro de un equipo (establecer relaciones apropiadas con los demás).
- Formación de la autoestima (problemas de actitud).
- Desarrollo de la atención.

4.- PREPARACIÓN TEÓRICA

- Físico: Importancia y desarrollo del calentamiento y estiramientos.
- Técnico-táctico: Realizar los gestos técnicos con criterio de eficacia y aplicación.
- Conciencia y objetivos de las fases de juego (ataque Y defensa).
- Biológico-fisiológico: Conocer los diferentes hábitos de higiene esenciales.
- Reglamento: Conocer las reglas básicas del juego.

INFANTILES (12 y 13 años)

1h. 15'x2 días a la semana

*** COMPETICIÓN**

En función del número de alumnos dividir los grupos por fecha de nacimiento (posibilidad de casos especiales).

OBJETIVOS --- LÚDICO - EDUCATIVOYCOMPETITIVO (Fijación de los aspectos de competición)

1.- PREP. FÍSICA:

Desarrollo de las capacidades físicas.

Trabajo específico de velocidad (menos resistencia a la velocidad) , fuerza rápida , fuerza resistencia, flexibilidad y resistencia aeróbica.

2.- PREP. TÉCNICO- TÁCTICA:

Perfeccionamiento (trabajo continuado) de todos los gestos técnicos, dando mayor importancia a la conducción (clases) y al regatee.

Táctica individual y grupal de ataque.

Defensa al jugador con y sin balón.

Juego colectivo en ataque y defensa.

Esquemas de juego simples y semi-planeados.

Trato específico del puesto de portero.

3.- PREP. PSICOLÓGICA:

Desarrollo de la atención y la concentración.

Desarrollo de la relajación (respiración).

Desarrollar la formación de la actitud positiva.

Contrarrestar el sentimiento de inferioridad infantil. (Descubrir situaciones de retraimiento, vergüenza , rigidez , incertidumbre, auto-desvaloración)

4.- PREP. TEÓRICA.

- Físico: Conocer las partes de la sesión de entrenamiento. Conocer y controlar los signos de fatiga. (enseñar a controlar y tomar la frecuencia cardiaca)

- Téc- TÁC : Conocer cada uno de los conceptos de juego que trabajaremos. Saber diferenciar entre técnica, táctica, estrategia, sistema y esquema táctico.

- Biológico - fisiológico: Conocer y dar importancia a los diferentes hábitos de salud:

- higiene

- sueño

- alimentación

- hidratación

- tabaco

- Reglamento : Idem. que en categoría alevín(tipo comic)

PROGRAMA

1.- PREP. FÍSICA:

Entrenamiento integrado para la preparación física. (en juegos, formas jugadas, circuitos y ejercicios para la técnica y la táctica)

Sesiones específicas, esporádicamente, para el desarrollo de:

- flexibilidad (en el calentamiento y la vuelta a la calma);SIEMPRE;
- velocidad tanto de reacción, gestual y de desplazamiento.
- a partir de los 13 años: - fuerza rápida y fuerza de resistencia
- resistencia aeróbica (poco volumen).

2.- PREP. TÉCNICO - TÁCTICA:

2.1. TÉCNICA INDIVIDUAL.

Sesiones específicas de gestos técnicos del fútbol sala ; PERFECCIONAMIENTO!

2.2. TÉCNICO-TÁCTICO.

Juego con efectivos reducidos (1x1 / 2x2 / 3x3) y en superioridad.

Aprendizaje de los conceptos de juego:

- apoyo (jug. presionado)
- posición defensiva
- fintas
- desplazamientos
- pique y falso (Zego) y puerta atrás

- ayuda/ cobertura
- lado fuerte / débil de balón
- desdoblamiento
- temporización
- tijera (con 2ª entrada)
- defensa del pivot
- pases directos continuados y recepción.
- defensa de la pared
- defensa del desmarque

2.3. SISTEMAS.

Defensa individual en distintas zonas con aplicación del principio de ayuda defensiva (inicio de la zona).

Enseñanza del contraataque (2x1 / 3x2 , situaciones ambivalentes)

Enseñanza del sistema 3-1 en estático (1º año) y con rotaciones simples preestablecidas el 2º año.

En función del nivel del grupo comenzar a plantear ESTRATEGIAS preparadas muy simples de ataque.

3.- PREP. PSICOLÓGICA.

Juegos y ejercicios para el desarrollo de la atención, concentración, relajación, etc...

Ofrecer situaciones de éxito y comparaciones positivas, incluso consigo mismo.

Valoración constante de pequeños progresos.

Cambio de jerarquías entre niños.

Alejamiento de padres hiper-críticos y ansiosos.

¿COMPETICIÓN ? Disciplinarse a los resultados.

4.- PREP. TEÓRICA.

Desarrollo de los PROGRAMASFORMATIVOS (clases teóricas)

CADETES (14 - 15 años)

1h. 30'x2 días a la semana

*** COMPETICIÓN**

En función del número de alumnos dividir los grupos por años de nacimiento (formativo) o en función de la calidad (competitivo).

OBJETIVOS --- FORMATIVO O COMPETITIVO

1.-PREP. FÍSICA :

Coordinativamente , reestructurar los cambios provocados por el crecimiento en la fase anterior.

Desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

2.- PREP. TÉCNICO-TÁCTICA :

Enriquecimiento del aspecto técnico-táctico.

Táctica individual y grupal de ataque y defensa.

Diferentes sistemas de ataque y defensa.

Estrategias preparadas.

3.- PREP. PSICOLÓGICA :

Descubrir y corregir situaciones de ansiedad de rendimiento en la adolescencia.

Tolerar y superar la frustración.

Evitar que se pueda llegar a la renuncia de la actividad deportiva.

Aprendizaje y desarrollo de la relajación, auto-instrucciones y establecimiento de objetivos.

4.- PREP. TEÓRICA :

- Físico: Conocer las capacidades físicas básicas:

-resistencia

- fuerza

- velocidad

- flexibilidad

- Técnico-Tácticos : Conocer cada uno de los conceptos de juego que trabajaremos. Conocer las fases del pensamiento táctico. Trabajo con video.

- Biológico- Fisiológico: Bases anatómico-fisiológicas y fisiología del esfuerzo.

- Hábitos de higiene(hacer hincapié en el tabaco y el alcohol).

- Reglamento :Conocimiento del reglamento(casos puntuales, aprovechamiento del mismo). Arbitrar algún partido de entrenamiento.

PROGRAMA

1.- PREP. FÍSICA :

Sesiones de coordinación dinámica específicas adaptadas a la edad.

Inicio de los entrenamientos específicos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas integrado en un programa anual.

Trabajar:- resistencia aeróbica(e iniciar el trabajo anaeróbico)

- velocidad(excepto la resistencia a la velocidad)
- fuerza rápida y fuerza de resistencia
- flexibilidad

2.- PREP. TÉCNICO- TÁCTICA :

2.1. TÉCNICO- TÁCTICO :

Juegos y ejercicios técnico-tácticos (dinámicos y globales) en igualdad, superioridad o inferioridad.

Aproximación al juego real (1x1 / 2x2 / 3x3)

Aprendizaje de los siguientes conceptos de juego:

- diagonal
- comunicación defensiva
- paralela/ paralela y continuación
- repliegue (defensa en zona)
- bloqueos (directo e indirecto)
- cambio de oponente
- bloqueo y continuación
- defensa del bloqueo (salirse)
- triángulo
- defensa de la diagonal
- dividir y pasar
- defensa de la paralela
- aclarados

2.2. SISTEMAS

Enseñanza de las defensas en zona y mixta; y a partir de las mismas trabajo del contraataque.

Utilización de rotaciones (a partir del sistema 3-1) basadas en el pensamiento táctico, disciplina táctica y la responsabilidad en la toma de decisiones.

En equipos de nivel avanzado (2º año) iniciar la enseñanza del sistema 4-0

2.3 ESTRATEGIA

Estrategias básicas y semiplaneadas en ataque y en defensa para :

- saque de centro
- saque de esquina
- saque de faltas
- salidas de presión

3.- PREP. PSICOLÓGICA :

Charlas-coloquios grupales y sobretodo individuales al detectar algún caso de ansiedad o frustración.

Realzar el proceso de aprendizaje ante posibles derrotas e incluso antes de los partidos. (restar tensión)

Sesiones teórico-prácticas de relajación, auto-instrucciones y establecimiento de objetivos.

4.- PREP. TEÓRICA :

Desarrollar los PROGRAMAS FORMATIVOS. (Clases teóricas).

JUVENILES (16 - 17 - 18 años)

1h. 30'x 3 días a la semana

En función del número de alumnos dividir los grupos por años de nacimiento (formativo) o en función de la calidad (competitivo).

OBJETIVOS ---- FORMATIVO O COMPETITIVO

1.- PREP. FÍSICA :

Perfeccionamiento de las capacidades físicas generales y específicas.

Programación de la temporada buscando el máximo rendimiento.

2.- PREP. TÉCNICO-TÁCTICA :

Perfeccionamiento del aspecto técnico-táctico.

Perfeccionamiento de la táctica individual y grupal tanto en ataque como en defensa.

Trasladar los conceptos tácticos conocidos a las situaciones reales apropiadas.

Dominar diferentes sistemas de ataque y defensa.

Estrategias preparadas.

3.- PREP. PSICOLÓGICA:

Establecer un programa de entrenamiento psicológico o trabajar, al menos diferentes puntos del mismo.

Tratar problemas puntuales individualmente.

4.- PREP. TEÓRICA:

- Físico: Conocer las capacidades físicas básicas y sus tipos. Conocer los principios generales de la preparación física.

- Técnico-Tácticos : Conocer todos los conceptos de juego. Conocer todos los sistemas de ataque y defensa. Trabajo con video.

- Biológico- fisiológico : Fuentes de energía. Dieta deportiva. Doping / drogas.

- Reglamento : Conocimiento del reglamento (casos puntuales y aprovechamiento del mismo). Arbitrar algún partido de entrenamiento

PROGRAMA

1.- PREP. FÍSICA :

Programación anual de la preparación física buscando la mejora de las capacidades físicas y el máximo rendimiento.

*Resistencia: aeróbica- anaeróbica

*Velocidad: de reacción – gestual - de desplazamiento

*Fuerza :rápida – resistencia - resistencia

*Flexibilidad

2.- PREP. TÉCNICO-TÁCTICA :

2.1. TÉCNICO-TÁCTICA:

Juegos y ejercicios técnico-tácticos (dinámicos y globales) en igualdad o en superioridad e inferioridad.

Aproximación al juego real.(1x1 / 2x2 / 3x3)

Perfeccionamiento de los conceptos de juego aprendidos en la categoría cadetes y aprendizaje de los siguientes:

- -diagonal y 2ª entrada
- -marcaje de interceptación
- -paralela y 2ª entrada
- -defensa de la línea de pase
- -juego entre líneas
- -presión sobre el balón
- - sacar a banda
- -traps (2x1)(quitar coberturas)

2.2 SISTEMAS :

Enseñanza de la defensa en zona presionante en distintas zonas del espacio socio-motor y de la defensa individual de salto y cambio.

Enseñanza del sistema 4-0 y del sistema alternativo (4-0 / 3-1) con jugadas semi-planeadas para la apertura.

Utilización de rotaciones dando la responsabilidad al alumno en la toma de decisiones para el sistema 4-0.

Preparación especial para cada partido.

2.3 ESTRATEGIA.

Estrategias preparadas en ataque (en variedad y con variantes), y en defensa para :

- saque de centro y neutral
- saque de banda
- saque de esquina
- saque de falta (con y sin barrera)
- penalti
- salida de presión

3.- PREP. PSICOLÓGICA :

Desarrollo del programa psicológico:

- análisis de la motivación
- establecer objetivos
- relajación voluntaria (respiración)
- ensayo mental (relajación , concentración ,visualización)
- dejarse llevar (preparación pre-partidos)

4.- PREP. TEÓRICA :

Desarrollar los PROGRAMAS FORMATIVOS (Clases teóricas).

METODOLOGIA

En la planificación y desarrollo de las distintas sesiones que conformen las escuelas deportivas que se ofertan, se pondrá un especial cuidado en respetar los siguientes criterios generales:

*Conocer, respetar y desarrollar las principales características cognitivas, motrices y afectivas de los niños y jóvenes con los que vamos a trabajar, con la finalidad de relacionar estas con los objetivos a alcanzar y los ejercicios a utilizar.

*En la enseñanza del fútbol-sala siempre se irá de lo general a lo particular, de lo global a lo analítico. Los alumnos siempre tendrán una idea general de lo que es el juego del baloncesto, aunque sea rudimentaria, ya que de otra forma sería imposible que comprendieran y se motivaran en el trabajo de las partes.

Así, intentaremos que a lo largo de las sesiones:

-Que en el 90% de duración de la misma esté presente el balón de fútbol-sal, como elemento motivante y de aprendizaje. Realizaremos entrenamientos motivantes y divertidos.

-Utilizar ejercicios que reproduzcan situaciones reales de juego, como mejor método para que el alumno resuelva problemas.

-Dedicar mucho tiempo a que el alumno conozca y domine (practicando), los elementos de táctica y técnica ofensiva, para que, una vez comprendidos e interiorizados mentalmente estos, puedan trabajar y comprender la técnica y táctica individual defensiva. Recordemos que la defensa es la antítesis del ataque.

-Didácticamente la práctica y aprendizaje de la táctica individual, aunque sea rudimentaria, siempre se realizará antes que el trabajo de la técnica individual.(Ejercicios analíticos).

-Respetar la lateralidad de los alumnos, intentando que estos adquieran destreza en la ejecución de los elementos técnicos con su "lado bueno", como única fórmula de que puedan tener una imagen mental del movimiento y puedan esforzarse en repetirlos por el lado contrario.

-Antes de la ejecución de los ejercicios, ya sean analíticos o globales, el alumno debe saber y entender las razones por las que se realiza y si este fuera analítico, se le explicaría a que parte general pertenece y que se pretende mejorar con el mismo.

A nivel metodológico y teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, iremos desde el mando directo y asignación de tareas, a que cada vez coja más protagonismo el de resolución de problemas, como única fórmula de que consigamos alumnos creativos con capacidad para dar respuestas distintas a los problemas y dificultades con las que se van a ir enfrentando.



Proyecto detallado del Programa de Actividad.

El deporte es de todos los que quieran ser libres

