

ACADEMIA DE FÚTBOL



INSTALACIONES RÍO TURIA, ESTADI DEL TURIA (TRAM III)

SESIONES PARA MEJORA DE RENDIMIENTO TÁCTICO, TÉCNICO, FÍSICO Y EDUCATIVO: MARTES Y JUEVES DE 16:30 A 17:30

+ Info en nuestra web: www.proyectounioninclusion.org o enviando un correo a:
info@unioninclusion.com

PROGRAMA EDUCATIVO - FUTBOLÍSTICO

OBJETIVO GENERAL

DESARROLLAR DE MANERA EQUILIBRADA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS GENERALES, INTEGRADAS EN EL DESARROLLO Y FORMACIÓN DE ACTITUDES AFECTIVO-SOCIALES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

FORMACIÓN, DESARROLLO Y MEJORA DE LAS CAPACIDADES TÉCNICAS, TÁCTICAS, CONDICIONALES, COORDINATIVAS ESPECÍFICAS Y PSICOLÓGICAS EN CADA UNA DE LAS ETAPAS EVOLUTIVAS DEL JUGADOR.

1. OBJETIVOS DE CARÁCTER TÉCNICO RELACIONADOS CON LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS:

- CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN.**
- CAPACIDAD DE COMBINACIÓN.**
- CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN.**
- CAPACIDAD DE EQUILIBRIO.**
- CAPACIDAD DE REACCIÓN.**
- CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN A DIFERENTES SITUACIONES.**

APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE:

- DIFERENTES FORMAS DE GOLPEO DEL BALÓN.**
- GOLPEOS CON LA CABEZA: FRONTAL Y OCCIPITAL.**
- RECEPCIÓN CON TODA LA SUPERFICIE CORPORAL, YA SEA A TRAVÉS DE AMORTIGUAMIENTOS, CONTROLES ORIENTADOS O SEMI-ORIENTADOS.**
- FINTAS Y REGATES.**
- CONDUCCIÓN EN RECTA, CURVA, CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN, EN CUADRADO, ETC.**
- GOLPEOS DE BALÓN ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO, CON CARRERA PREVIA Y SIN CARRERA PREVIA.**
- EJERCICIOS DE HABILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA.**

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CARÁCTER TÁCTICO, ENCAMINADOS AL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO Y LA TOMA DE DECISIONES. PRINCIPIOS OFENSIVOS: CUANDO EL EQUIPO SE ENCUENTRA EN POSESIÓN DEL BALÓN. APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE ACCIONES DE:

- ATAQUE**
- APOYOS**
- CONTRAATAQUE**
- DESMARQUES**
- CAMBIO DE ORIENTACIÓN**
- PAREDES**
- DESDOBLAMIENTOS**

PRINCIPIOS DEFENSIVOS: ACCIONES TÁCTICAS Y ESTRATÉGICAS QUE PUEDE DESARROLLAR UN EQUIPO SIN LA POSESIÓN DEL BALÓN.

APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE ACCIONES DE:

- MARCAJES: EN ESTA ETAPA SE UTILIZARÁ EL MARCAJE EN ZONA**
- REPLIEGUES**
- COBERTURAS**
- ANTICIPACIONES**
- INTERCEPTACIONES**
- PERMUTAS**
- ENTRADAS**
- SISTEMAS DE JUEGO**

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CONDICIÓN FÍSICA, ENCAMINADOS AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES:

- DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA**
- DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE Y COMPLEJA**
- DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**
- INTERRELACIÓN DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN COMBINACIÓN CON EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.**

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

1. EVALUACIÓN INICIAL POR MEDIO DE TEST PARA DETERMINAR LAS CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO Y SUS NECESIDADES; ESTO PUEDE IR ACOMPAÑADO DE UN CUESTIONARIO QUE NOS PERMITA CONOCER LAS MOTIVACIONES E INTERESES DE LOS NIÑOS PARA ASISTIR A UNA ACADEMIA DE FÚTBOL. LA COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS Y ENTIDADES SERÁ CONSTANTE PARA CONOCER LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA

2. DURANTE EL RESTO DE LA TEMPORADA LA EVALUACIÓN SERÁ CONTINUA, A TRAVÉS DE MÉTODOS OBJETIVOS (TEST DE CAPACIDADES CONDICIONALES Y MOTRICES) Y SUBJETIVOS (OBSERVACIÓN, TEST DE DESTREZA MOTRIZ Y ENTREVISTAS CON LAS FAMILIAS Y ENTIDADES).

METODOLOGÍA DE FÚTBOL (SESIONES):

TODA UNIDAD DE TRABAJO DIARIO TENDRÁ UN OBJETIVO CLARO. ÉSTE SE CONSEGUIRÁ A PARTIR DEL LÍMITE SIMPLE AL COMPLEJO, DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL MEDIANTE LAS TRES FASES DE LA ENSEÑANZA, ES DECIR: CON JUEGOS DE INTRODUCCIÓN O BÁSICOS, AVANZADOS Y COMPETITIVOS (ASIMILACIÓN, ADAPTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO). ADEMÁS CADA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CONSTARÁ DE TRES PARTES ESENCIALES:

- CALENTAMIENTO: SERVIRÁ PARA EJECUTAR LOS EJERCICIOS BÁSICOS O DE INTRODUCCIÓN EN LA PARTE CONDICIONAL Y COORDINATIVA PARA PONER APTO AL ORGANISMO DE LA PRÁCTICA.**
- TRABAJO ESPECÍFICO: CONSISTE EN LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS VARIADOS CON JUEGOS TÉCNICOS MENORES Y FÚTBOL CORRECTIVO, BUSCANDO OBJETIVOS CLAROS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA EN CADA UNIDAD DE TRABAJO.**
- RECUPERACIÓN: EN ESTA FASE EL ALUMNO QUE VIENE DE REALIZAR UN ESFUERZO IMPORTANTE DEBE VOLVER AL ESTADO NORMAL, MEDIANTE JUEGOS RECREATIVOS QUE SERVIRÁN PARA RELAJAR Y SALIR DEL AGOTAMIENTO GENERAL.**

unió