



# PLANIFICACIÓ

## CATEGORIA

### ALEVÍ (F7)

**RIUDELLOTS**  
**CLUB ESPORTIU**





## CATEGORIA ALEVÍ (futbol 7)

### OBJECTIUS GENERALS

1. Assolir un nivell bàsic dels diferents elements tècnics específics del futbol.
2. Adquirir un notable domini de la pilota. La relació jugador-pilota ha de centrar tot el procés d'ensenyament aprenentatge.
3. Adquirir una sòlida base motriu com a origen dels futurs aprenentatges a nivell tècnic en posteriors etapes del procés formatiu (E.F.Base).
4. Afavorir el creixement físic del nen mitjançant un treball integral de tot el cos.
5. Assolir una comprensió dels principis de joc dels esports col·lectius, i en concret el futbol.
6. Fomentar la socialització dels infants, expressada en el companyerisme, respecte vers els rivals, respecte per les normes marcades per l'entrenador, respecte vers l'àrbitre.
7. Adquirir hàbits de pràctica física positius, així com hàbits higiènics correctes.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS:

#### 1. Capacitats coordinatives:

- Millorar la orientació espai-temps.
- Millorar l'equilibri estàtic.
- Millorar l'equilibri dinàmic.
- Millorar el ritme.
- Millorar la lateralitat.
- Millorar la percepció de trajectòries d'objectes mòbils.
- Millorar la coordinació dinàmica general.

#### 2. Capacitats condicionals:

- Desenvolupar la resistència aeròbica.
- Mantenir la mobilitat de les diferents articulacions, especialment les articulacions de la cintura.
- Millora de la força general de tots els grups musculars (Força-resistència).
- Millorar la velocitat de reacció complexa.
- Millorar la velocitat d'acceleració i desacceleració.



# RIUELLOTS CLUB ESPORTIU

- Millorar la velocitat de desplaçament.
- Millora de la capacitat anaeròbica alàctica.

***\*Els objectius prioritaris són la resistència aeròbica i els referents a la capacitat de velocitat.***

## **1. A nivell tècnic:**

- Millora del domini del mòbil amb les diferents superfícies de contacte.
- Millora de la conducció de la pilota amb ambdues cames.
- Adquirir recursos per la superació amb èxit de les situacions d'1x1 (dribling).
- Dominar el concepte de finta en tots els elements tècnics.
- Millora del xut a porteria amb ambdues cames.
- Millora de les diferents tipus de passades amb ambdues cames.
- Millora de la recepció de la pilota amb les diferents superfícies de contacte.
- Assolir un domini bàsic dels controls orientats amb les diferents superfícies de contacte.

\*Els objectius prioritaris són adquirir un bon domini del mòbil i la millora de la conducció de la pilota així com el concepte de finta.

## **2. A nivell de principis de joc:**

### **Atac:**

- Conservar la pilota.
- Progressar cap a l'objectiu.
- Orientar-se vers l'objectiu.
- Aconseguir l'objectiu.

### **Defensa:**

- Recuperar la pilota.
- Evitar la progressió de l'equip rival.
- Protegir la porteria.

### **D'aprofitament dels espais:**

- Joc en amplitud.
- Joc en profunditat.



### **3. A nivell tàctic:**

- Millora de les relacions de col·laboració: desmarc de ruptura, desmarc de recolzament.
- Millorar la defensa a l'home amb pilota.
- Saber resoldre situacions de 1x1.
- Saber resoldre situacions de 2x1.
- Saber resoldre situacions de 2x2.
- Saber resoldre situacions de 3x2.
- Saber resoldre situacions de 3x3.

### **4. A nivell d'actituds, valors i normes:**

- Respecte pels companys, àrbitres, adversaris i entrenador.
- Acceptació de les pròpies virtuts i limitacions.
- Acceptació de les virtuts i limitacions dels companys d'equip.
- Acceptació de les derrotes.
- Valoració de la victòria en la seva correcta mesura.
- Acceptació de les normes dels jocs proposades per l'entrenador.
- Respectar els horaris d'entrenament i de partits.
- Potenciar hàbits d'higiene correctes.
- Potenciar l'esperit de sacrifici i d'esforç.

### **METODOLOGIA:**

-Com en l'etapa anterior, la **metodologia global** (ensenyament a través del joc) serà la base del procés d'ensenyament-aprenentatge. Tanmateix, les diferents activitats plantejades han de requerir un nivell més elevat d'exigència a nivell cognitiu i físic. Aquesta metodologia tindrà com a base:

- Els jocs simplificats
- Els jocs preesportius basats en la col·laboració i oposició.
- Les situacions de joc amb pocs jugadors.
- Partits amb tema.
- Circuits d'habilitats tècniques.



*-Tanmateix, amb comparació amb l'etapa d'aprenentatge anterior, la **metodologia analítica** adquireix una major importància, sobretot en l'**aprenentatge de la tècnica esportiva**. Alhora, també s'utilitzarà aquesta metodologia pel treball de les capacitats coordinatives així com en tots aquells aspectes relacionats amb la velocitat.*

## **DIRECCIÓ D'EQUIP EN COMPETICIÓ:**

- 1.No especialització dels jugadors en llocs específics.
- 2.En el cas dels porters, mentre un realitza les tasques de porter l'altre es converteix en jugador.
- 3.S'avalua en els partits aquells continguts que es treballen en els entrenaments en aquell moment.
- 4.No donar masses consignes durant el partit. S'intenta crea un jugador creatiu.
- 5.Penalitzar durament el joc antiesportiu.
- 6.L'entrenador és el responsable de la direcció de l'equip. Per tant, cap altre persona està autoritzada ha donar consignes als jugadors.
- 7.Intentar explicar als jugadors que s'ha d'avaluar els partits pel joc desenvolupat, i no només per la victòria o derrota.