



PLANIFICACIÓ CATEGORIA **PREBENJAMÍ (F7)**

RIUDELLOTS
CLUB ESPORTIU





PLANIFICACIÓ CATEGORIA PREBENJAMÍ (F7)

OBJECTIUS GENERALS

1. Consolidar els patrons motors bàsics .
2. Adquirir una sòlida base motriu com a origen dels futurs aprenentatges tècnics en posteriors etapes del procés formatiu (E.F. Base).
3. Afavorir un creixement físic equilibrat mitjançant un treball integral de tot el cos.
4. Assolir un nivell bàsic dels diferents elements tècnics específics del futbol.
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, saber guanyar, saber perdre, respecte vers l'àrbitre...
7. Adquirir hàbits de pràctica física positius, així com hàbits higiènics correctes.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Capacitats coordinatives:

- Millorar l'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.
- Millorar el patró motor bàsic del salt.
- Millorar el patró motor bàsic del gir.
- Millorar el patró motor bàsic de la cursa.
- Millorar el patró motor bàsic del llançament.

2. Capacitats condicionals:

- Desenvolupar la resistència aeròbica.
- Mantenir la mobilitat de les diferents articulacions, especialment les articulacions de la cintura.
- Millorar la força general de tots els grups musculars (Força-resistència).
- Millorar la velocitat de reacció simple.



- Millorar la velocitat de reacció complexa.
- Millorar la velocitat de desplaçament.

3. A nivell tècnic:

- Vivència de les diferents superfícies de contacte.
- Diferenciar les diferents superfícies de contacte.
- Assolir un domini bàsic de la conducció de la pilota amb ambdues cames.
- Assolir un domini bàsic de la passada.
- Assolir un domini bàsic de la recepció de la pilota.
- Assolir un domini bàsic del xut a porteria.

4. A nivell de principis de joc:

Atac:

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

5. A nivell d'actituds, valors i normes:

- Respecte pels companys, àrbitres, entrenador i públic.
- 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 proposats per l'entrenador.

- Respectar els horaris d'entrenament i de partits.
- Potenciar hàbits d'higiene correcta.



- Potenciar l'esperit de sacrifici i d'esforç.

METODOLOGIA:

L'ensenyament a través del joc (metodologia global) serà la base del procés d'ensenyament-aprenentatge. L'estil d'ensenyament utilitzat serà el descobriment guiat. Aquesta metodologia tindrà com a base:

- Els jocs simplificats.
- Els jocs pre-esportius basats en la col·laboració i oposició.
- Les situacions de joc amb pocs jugadors.

Circuits pel treball de les capacitats coordinatives (E.F. Base).

La metodologia analítica s'utilitzarà pel treball de les capacitats coordinatives, així com en tots aquells aspectes relacionats amb la velocitat.

DIRECCIÓ D'EQUIP EN COMPETICIÓ.

- No especialització dels jugadors en llocs específics.
- En cas dels porters, mentre un realitza el rol de porter, l'altre realitza el rol de jugador.
- S'avalua en els partits aquells continguts que es treballen en els entrenaments d'acord amb la corresponent planificació anual.
- No proporcionar excessives consignes durant el partit.
- Penalitzar durament el joc antiesportiu.
- L'entrenador és el responsable de la direcció d'equip. Per tant, cap altre persona està autoritzada a donar consignes als jugadors.
- Intentar explicar als jugadors que s'ha d'avaluar els partits pel joc desenvolupat, i no només per la victòria o derrota.