

Índice

Objetivos Generales

Metodología de trabajo

Bloques de contenidos a trabajar

Otros aspectos importantes

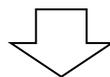
Reparto de coordinadores para apoyar a pie de campo

Perfil entrenador

Perfil jugador

OBJETIVOS

- ✓ **FORMAR A NUESTROS JUGADORES Y JUGADORAS EN VALORES PROPIOS DE LA BUENA PERSONA Y DEL BUEN DEPORTISTA.**
 - ✓ Respeto (árbitro, material, compañeros, entrenador), trabajo en equipo, esfuerzo, solidaridad....
 - ✓ Utilizamos el deporte como instrumento para educar (es un medio y no un fin)
 - ✓ Los entrenadores somos modelos de conducta para ellos
- ✓ **FORMAR A NUESTROS JUGADOR@S FUTBOLÍSTICAMENTE PARA QUE SE PRODUZCA UNA MEJORA**
 - ✓ Vamos a servirnos de una metodología de trabajo conjunta y obligatoria para todos los equipos



DIVERSIÓN

(queremos que nuestros niñ@s vengan contentos a entrenar y para ello vamos a procurar diseñar entrenamientos divertidos)

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- ✓ **NIVEL 1: A TRAVÉS DEL PROYECTO EXTERNO DEL ATHLETIC RECIBIMOS MENSUALMENTE LOS CONTENIDOS Y LAS SESIONES A TRABAJAR**
- ✓ **NIVEL 2: A TRAVÉS DE LOS COORDINADORES REALIZAREMOS UN PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA REALIDAD DEL LOIOLA INDAUTXU**
- ✓ **NIVEL 3: LOS ENTRENADORES ADAPTARÁN LAS SESIONES CON LOS CONTENIDOS OBLIGATORIOS A TRABAJAR Y LAS COMPLETARÁN EN BASE A LAS NECESIDADES DE SU PROPIO EQUIPO**

BLOQUES DE CONTENIDOS A TRABAJAR

✓ MOTRICIDAD – COORDINACIÓN

Juegos lúdicos coordinativos

Circuitos técnica - agilidad

iiii Empezaremos cada sesión debatiendo sobre hábitos saludables y valores que queremos transmitir a nuestros jugador@siii

✓ TÉCNICA

Técnica individual

Técnica colectiva

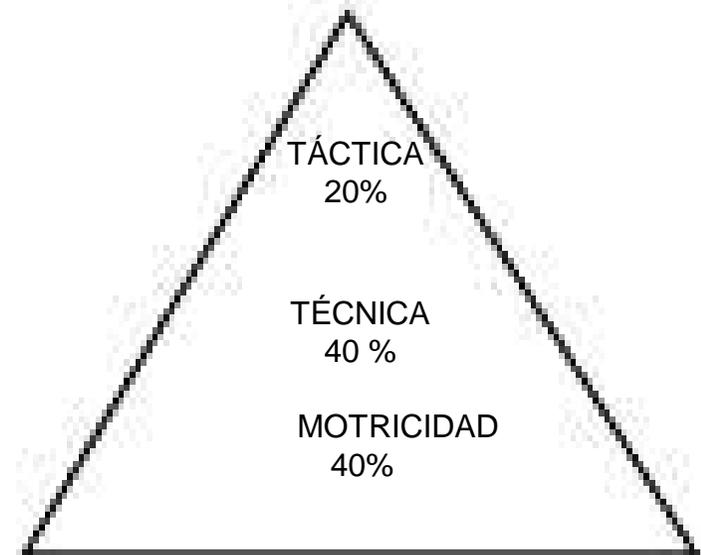
✓ TÁCTICA

Mantener

Progresar

Finalizar

Distribución del trabajo en cada sesión



MOTRICIDAD

- ✓ Se trata de que el jugador domine su cuerpo para responder de la manera más rápida posible a las situaciones que le plantee el juego
- ✓ Buscamos un jugador coordinado y con un dominio total de su cuerpo
- ✓ **BENJAMINES:** Juegos + circuitos más analíticos
- ✓ **ALEVINES:**
 - Juegos de mayor complejidad normativa
 - Circuitos técnicos y agilidad
- ✓ En estas edades vamos a trabajar con un nivel mínimo de fatiga
- ✓ Nos interesan acciones y gestos de calidad
- ✓ Ejemplos (Técnica de carrera, giros, multisaltos, amplitud, frecuencia...)

Técnica individual y colectiva

- ✓ Trabajaremos fundamentalmente sobre la conducción, el pase, el control, el regate y el juego de cabeza
- ✓ **BENJAMINES:** ejercicios más ejecutivos (pasillos, cuadrados ...)
- ✓ **ALEVINES:** ejercicios reflexivos (empezamos a meter la toma de decisión)
- ✓ Reglas de oro en nuestros equipos:
 - **Conducción:** muchos toques y cabeza arriba
 - **Pase:** tocados y con la superficie adecuada según el tipo de pase
 - **Control:** siempre orientados hacia donde quiero sacar el juego
 - **Regate:** Centro de gravedad bajo

Táctica

- ✓ **Mantener y progresar:** trabajaremos fundamentalmente con partidos con y sin objetivos y con aplicaciones (Posesiones, partidos 6 porterías....)
- ✓ **Finalizar:** ejercicios con finalización en tiro a portería
- ✓ **BENJAMINES:** más ejercicios de mantener
- ✓ **ALEVINES:** meteremos el concepto de progresar en los ejercicios
- ✓ **Reglas de oro en nuestros equipos:**
 - Líneas de pase
 - Amplitud
 - Juego interior
 - Profundidad
 - Transición ataque defensa – defensa ataque

Otros aspectos importantes

- ✓ **Vamos a fijar una serie de objetivos para cada ejercicio**
- ✓ **Esto nos va a llevar a dar pocas órdenes para centrarnos en los aspectos que nos hemos propuesto mejorar**
- ✓ **Desde la planificación vamos a secuenciar el aprendizaje según la edad: ejemplo (benjamines trabajamos 2 regates y en alevines 3 más. El resultado es que salen de alevines con 5 tipos de regates trabajados)**
- ✓ **Explicaremos la sesión en el vestuario antes de salir al campo para que perder en menor tiempo posible durante el entrenamiento.**
- ✓ **Es importante que los jugador@s vengan a los entrenamientos uniformados con ropa Loiola. Repartiremos a cada uno un peto para llevar a casa y deberán traerlo al entrenamiento obligatoriamente.**

Reparto de coordinadores para apoyo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COLE	OSKAR ALKORTA/ TXEMA	AITOR AZA		AITOR AZA
LA PEÑA			TXEMA	

EL OBJETIVO ES CADA EQUIPO ESTÉ APOYADO POR UNO DE LOS COORDINADORES EN UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS SEMANALES

PERFIL DEL ENTRENADOR

- ✓ **Activo y participativo en el entrenamiento**
- ✓ **Modelo de conducta**
- ✓ **Cercano al jugador**
- ✓ **Facilitador y promovedor de ideas, decisiones, normas..**
- ✓ **Divertido y cercano al jugador, pero también rígido y exigente**
- ✓ **Reforzador en lo positivo**
- ✓ **Corrector en lo negativo**
- ✓ **Responsable con el material**

PERFIL DEL JUGADOR

- ✓ Buen deportista
- ✓ Trabajador en equipo
- ✓ Respetuoso con material, árbitros, compañeros, entrenadores, normas...
- ✓ Disciplinado
- ✓ Coordinado y dominador de su cuerpo
- ✓ Agresivo y sin miedo al contacto
- ✓ Que presiona nada más perder el balón (siempre hacia adelante)
- ✓ Comprometido y valiente con el balón (sin miedo a intentar hacer)
- ✓ Que cuando roba un balón intenta jugar hacia adelante rápido y vertical
- ✓ **|||||Capacitado para tomar decisiones ante las situaciones que se planteen en el campo|||||**

El objetivo de esta metodología es que se produzca una mejora en las capacidades de vuestros hij@s, más allá los resultados de cada partido.

Iremos implantando esta nueva forma de trabajo durante lo que nos queda de temporada con la idea de que el curso que viene esté funcionando al 100% desde septiembre.

Eskerrik asko

¡ AÚPA LOIOLA ¡