

## **Futbol Sala**

Proyecto actividad deportiva

### **ENTRENADORES**

Ramón Merino Cuervo

Pablo Torralba Gómez

Álvaro Rubio Herguijuela

Javier García García

### **OBJETIVOS**

En primer lugar exponemos los objetivos que nos fijamos en la actividad, que marcarán la planificación de la misma

#### • Mejora individual

- Técnica -> Específica del fútbol-sala: están en la mejor edad para aprender
- Física -> También hace falta reforzar las destrezas básicas que adquieren en educación física: adaptación al esfuerzo y gestos técnicos de este deporte
- Táctica -> Colocación, visión del juego, reglas

#### • Educación

- A estas edades es fundamental reforzar valores como la colaboración, respeto, amistad

#### • Emocional:

- Desde el entrenamiento, aprovechar para visualizar nuestros sentimientos. El ejercicio ayuda a liberar tensiones del día a día y los estudios. Aprender a conseguir retos compartidos. Mejorar la comunicación dentro de un grupo

#### • Inicio a la competición

- Saber competir también es importante, no sólo desde el punto de vista deportivo: luchar por tus objetivos, controlar la tensión, distinguir el momento oportuno

### **ORGANIZACIÓN Y METODOLOGIA**

#### ORGANIZACIÓN

Con el fin de conseguir los objetivos propuestos, fijamos unas premisas a la hora de organizar los grupos/equipos.

1. Grupos homogéneos de trabajo: por edad y afinidades. Motivos a favor:  
Técnico-táctico: mejor trabajo individual y conjunto entre compañeros de similares potenciales  
Emocional: mejor adaptación de los niños y bueno para reforzar participación
2. Continuidad de los grupos en el tiempo

En la medida de lo posible intentamos que cada grupo siga junto durante la etapa escolar, salvo ajustes o alguna baja: favorece la progresión

#### METODOLOGÍA

Dividimos las sesiones en dos tipos: entrenamientos y partidos (sábados).

Con los más pequeños, que no compiten, hacemos un par de amistosos al año para reflejar el trabajo de los entrenamientos en algún partido, así como "mini-ligas" en sesiones de entrenamiento.

## 1.- Entrenamientos

Trabajamos tres factores. Físico al inicio, conjuntos los grupos por horas. Técnica-táctica en función de las capacidades y edad de cada equipo.

- Físico: Resistencia y juegos destrezas básicas
- Técnico: individual y por grupos. Aprendizaje y mejora de los gestos técnicos del fútbol-sala
- Táctico: colocación, ayudas, situaciones, alguna estrategia

Normalmente realizamos ejercicios analíticos al inicio de la sesión: trabajo técnico.

La mayoría del trabajo se realizará en modo integrado, usando situaciones de partido, con las siguientes ventajas:

- trabajo conjunto técnica y táctica
- transferencia a la competición
- toma de decisiones
- más entretenido, se trabaja mejor

Y siempre intentando desde el juego y la creatividad.

## 2.- Partidos

Para dar continuidad y reforzar el trabajo de los entrenamientos.

Competición: reparto de roles

- Todos juegan. Se intenta reforzar el trabajo diario en las alineaciones
- Cambio posiciones: procurar cada chaval juegue en distintas posiciones a lo largo de su paso por la actividad
- Control de la situación: controlar la presión de competición
- Compromiso: que incluye
- Acatar horarios y normas del juego
- Colaborar en trabajo de grupo
- Uniformidad
- Respeto: a los compañeros, entrenador, árbitros, contrincantes...

## **SEGUIMIENTO**

Hacemos (semanal-quincenal) un seguimiento periódico del desarrollo de la actividad y competición, para controlar la evolución y, si hubiera incidencias, analizar los posibles cambios a realizar.

Anualmente, realizamos el análisis de los grupos (comportamiento y progreso) por si hiciera falta realizar ajustes a futuro.