



PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT DEL JUGADOR DE FUTBOL A CIFOS

CIFOS , contempla dos programes diferenciats per a la millora de les accions tècniques, tàctiques i físiques dels jugadors de futbol

- D'una banda un PROGRAMA GLOBAL , que podran realitzar tots aquells nois o noies a partir de 8 anys d'edat i fins als 30 que es realitzarà per grups d'edats
- Per altra banda un PROGRAMA INDIVIDUALITZAT , que podran realitzar tots aquells nois o noies a partir de 12 anys i fins als 30

Ambdós programes pretenen una millora individual del participant com jugador de futbol.



PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT

PROGRAMA GLOBAL

- Entrenament per nivells d'edat per a la millora dels continguts tècnics, tàctics i físics específics del jugador de futbol.
- Opció de poder triar un o dos dies d'entrenament.
- S'oferirà informe periòdic de l'evolució del jugador.
- Divisió del programa en cinc fases per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics:
 1. Iniciació (8-10 anys)
 2. Aprenentatge elemental (11-13 anys)
 3. Aprenentatge superior (14-16 anys)
 4. Perfeccionament (17-19 anys)
 5. Especialització (20-30 anys)



PROGRAMA DE PERFECCIONAMENT

PROGRAMA GLOBAL (Preparació tècnica)

OBJETIU A ACONSEGUIR: PREPARACIÓ TÈCNICA

FONAMENT A DESENVOLUPAR

CARÀCTERÍSTIQUES

Domini de la pilota	Habilitats estàtiques i habilitats dinàmiques	
Pasada , colpeix	Interior, exterior, cap, puntera, taló i empeine.	En el lloc, moviment...
Control	Interior, empeine , cuixa, pit, cap	Orientat, dif superfícies
Sacada de banda	Estàtic , dinàmic	
Regat	Sencill, compost	En moviment, amb finta
Finta	Amb el cos o amb la pilota	
Conducció	Interior, exterior ,empeine	Canvis de direcció i ritme
Entrada	Por davant i lateral	
Interceptació		
Tiro	Amb oposició, sense oposició , angles	
Cop de cap	Frontal, parietals	Estàtic o en moviment



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO

PROGRAMA GLOBAL (Preparación táctica)

OBJETIVO A ACONSEGUIR: PREPARACIÓ TÀCTICA

FONAMENT A DESENVOLUPAR

Principis defensius

Principis ofensius

CARACTÉRÍSTIQUES

- Inferioritat numèrica
 - Marcatge (al home a la zona)
 - Cobertures i permutes
 - Replegaments i joc en bloc
 - Anticipació
-
- Recolzaments i joc en bloc
 - Desmarcatges
 - Espais lliures
 - Parets
 - Superioritat numèrica

OBJETIVO A ACONSEGUIR: ESTRATÈGIA

FONAMENT A DESENVOLUPAR

Estratègia en defensa

Estratègia en atac

CARACTERÍSTIQUES

Barreres , sacades de córner

Faltes, sacades de banda i sacades de córner



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO

PROGRAMA GLOBAL (Preparación táctica)

Com treballarem ?

- Formes jugades
- De manera individual. Parelles, trios, etc.....
- Grups reduïts i per edats
- Jocs amb o sense pilota
- Exercicis tècnics
- Partits 1X1, 2X2, 3X3 y 4X4 com a màxim

Conceptes Importants

- Controls orientats
- Conduccions en slalom
- Regats amb finta
- Donar llum a la pasada
- Joc de cap
- Parets , doblades i passadis al company
- Rondos a 2 y 3 tocs amb regat
- Mirar abans de rebre
- Jugar de costat
- Donarla i sortir
- Futbol 3, 5 y 7



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO

PROGRAMA PERSONALIZADO

- Entrenament individualitzat per a la millora dels continguts tècnics, tàctics i físics específics del jugador de futbol.
- Enregistrament de partits que realitza amb el seu equip.
- Desglossament de les accions tècniques, tàctiques i físiques que cal corregir o potenciar.
- Reunió amb el jugador per a mostrar vídeo del seu partit i comentar-li en el que cal incidir per a la seva millora.
- Informe inicial de tots els punts a tractar en el programa.
- Informe periòdic de l'evolució del jugador.
- Opció de poder triar un o dos dies d'entrenament.)



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO

PROGRAMA PERSONALIZADO

EXEMPLE DELS SEGUIMENT D'UN JUGADOR EN EL PARTIT

ACCIÓ REALITZADA

ERROR

ASPECTES A CORREGIR

REGAT

- Perd la pilota després de l'últim regat. Último control molt llarg
- Perd la pilota a l'intentar regatejar per estar molt prop del contrari.

- Incidir en conduccions de tipus superior
- Exercicis amb regat des de lluny i canvi de ritme.

DESMARCADA

- Es desmarca a un lloc ocupat per un contrari
- Es desmarca correctament però no evita el contrari

- Exercicis on tingui que mirar abans de fer l'acció.
- Treballar la sorpresa i la velocitat de reacció.

INTERCEPTACIÓ

- Es col.loca molt lluny de l'adversari i no aconsegueix evitar la acció.

- Incidir en la col.locació de manera que pugui realitzar una interceptació.