

1. OBJETIVOS GENERALES

- a) Educación deportiva.
- b) Adaptar el fútbol a las características del deportista.
- c) Entender y, sobre todo, divertir al niño a través del fútbol.
- d) Enseñar a los niños los hábitos deportivos, desde la higiene hasta una correcta alimentación.
- e) Trabajar y dar importancia a todas las partes de los entrenamientos desde el calentamiento inicial, a los estiramientos finales, hablando y explicando a los niños cada uno de los ejercicios, estiramientos, movimientos técnicos, movimientos tácticos, etc. con un correcto lenguaje deportivo.
- f) Adquirir confianza en sí mismos y en sus posibilidades corporales, así como en el mundo del deporte.
- g) Conocer y cuidar el entorno donde realizamos la práctica deportiva, así como el material que utilizamos.
- h) Preparar futuros deportistas que nutran los equipos superiores de nuestra ciudad y comarca.
- i) El objetivo es como se trabaja y lo que se aprende. Los resultados deportivos: ascensos, puestos, campeonatos, victorias, debe ser una consecuencia del trabajo bien hecho. No vale solo conseguirlo, si las maneras y las formas no son las adecuadas.
- j) Intentar crear jugadores inteligentes, que tomen decisiones por sí mismos, y sepan reconocer el porqué de las cosas que suceden en un terreno de juego.
- k) Que siempre se produzca una mejora continua de los jugadores desde el inicio de su formación como deportista, en nuestro caso el fútbol.
- l) Los jugadores deben aprender todos los términos correctos del fútbol, desde lo más sencillo como pase, dribling, etc., hasta lo más complejos como vigilancia, saber que musculo está estirando en cada momento.

2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

ETAPA DE INICIACION

En esta etapa los jóvenes serán expuestos de forma lúdica a un gran abanico de actividades motrices con el fin de respetar su proceso evolutivo y su desarrollo motor en función de su manejo del cuerpo, del espacio y del tiempo.

En esta primera etapa, la atención del niño es inestable y su crecimiento, con grandes cambios es intenso. Hacia el final de esta etapa disminuye el ritmo de crecimiento y mejora el equilibrio

de sus funciones, lo que aumenta considerablemente la coordinación para practicar el deporte.

La mentalidad ganadora no habrá que inculcarla, será un error, puesto que cada niño lo lleva dentro, e incluso el entrenador, coordinador, etc.... lo tendremos que minimizar y equilibrar en el día a día, para quitarles esa presión que tienen ellos adquirida de todos los ámbitos. **VIENEN A APRENDER Y DISFRUTAR.**

Objetivos específicos de Prebenjamin, Benjamín

- Iniciar los trabajos técnicos-tácticos individuales a desarrollar en esta etapa.
- Reconocer su cuerpo; reconocer las posibilidades y limitaciones de su cuerpo en forma global.
- Trabajar de forma jugada, las diferentes aptitudes motrices.
- Consolidar un variado repertorio de habilidades motoras básicas (saltar, caminar, correr, esquivar, pasar, trotar, frenar, ...)
- Desarrollar su estado mental, emocional y social.
- Aprender a expresarse y comunicarse verbalmente.
- Trabajo en equipo.
- Conocer las nociones temporales elementales (rápido-lento, al mismo tiempo, después de, ...) entre ellas el ritmo y la combinación de varios movimientos.

Contenidos a desarrollar en Prebenjamin, Benjamín

- El grupo desarrollará las normas de comportamiento y se plantearán situaciones jugadas que den pie a las reglas del juego del fútbol.
- Crear un hábito de trabajo en entrenamientos (calentamientos, estiramientos, ...), de higiene, de horarios, imagen de club y de deportistas...
- El alumno conocerá la diferencia entre ataque y defensa.
- Conducción, golpeo, control, de todas las maneras posibles, utilizando ambas piernas, cabeza,
- Dar importancia a la cohesión grupal e iniciación a la educación de valores.
- Juegos y más juegos para desarrollar todo esto, ya que son niños y es la etapa inicial y la diversión y el disfrute son básicos.

ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

Esta es la etapa más apropiada para el aprendizaje consciente de los principios básicos del fútbol.

A los niños de esta de edad les gusta jugar y moverse libremente. Para un desarrollo equilibrado, la aplicación de las actividades, juegos y entrenamientos, deben ser ordenados y coordinados por los monitores.

En esta fase debe producirse una progresión en las bases adquiridas de técnica, táctica y de las capacidades físicas, así como la educación al entrenamiento regular. El desarrollo de las

capacidades físicas se combina con los elementos técnicos-tácticos, visto desde un ángulo pedagógico. Sin olvidar que están en la edad crítica y deben seguir trabajando los aspectos de la etapa anterior para afinarlos y conseguir su formación integral como deportistas y seres humanos.

Es importante que se den cuenta de lo necesario que es un comportamiento disciplinado, un comportamiento correcto con los compañeros de equipo, con los contrarios y con las normas y reglas del juego. Estos comportamientos son básicos e influyen positivamente en la formación y rendimiento de los niños.

Objetivos específicos Alevín, Infantil

- Progresar y mejorar en los trabajos técnico-tácticos individuales comenzados en la anterior etapa.
- Iniciar el trabajo técnico-táctico a nivel grupal y de equipo.
- Trabajar de manera específica la amplitud de movimientos y la flexibilidad, puesto que en esta etapa es donde se observa claramente un descenso progresivo de esta cualidad.
- Trabajar y mejorar de manera un poco más específica el trabajo físico en general (habilidades motrices básicas, percepción espacio-temporal, introducción a la capacidad aeróbica,)
- Conocer las características propias de cada uno de los puestos dentro del terreno de juego, mediante rotaciones y prácticas en todas las posiciones.
- Ser capaces de dominar nuestro cuerpo.
- Mejorar y progresar en las diferentes destrezas motrices que se iniciaron en la etapa anterior.

Contenidos a desarrollar en Alevín, Infantil

- Profundizar mucho en el golpeo del balón, ambas piernas, distintos golpes, es básico para un futbolista y poder pedirle que realice las acciones.
- Trabajo de la cabeza y otras partes del cuerpo, para controlar, pasar, despejar y rematar, eliminar el miedo.
- Inicio al trabajo táctico con varias propuestas o dibujos tácticos, para que comparen y se habitúen al cambio de táctica, el paso del campo de fútbol 7 al campo de fútbol 11, requiere mucho trabajo táctico sin ser lo más importante, conocer no significa dominar.
- Dar importancia a la técnica individual: control, pases, tiros, remates.
- Aprendizaje de jugadas simples, saques de banda, córner, saques de puerta.
- Comienzo de trabajo específico de porteros, combinándolo con el trabajo grupal.
- Importancia del trabajo en equipo en detrimento de las individualidades, lo importante es el grupo y crear un buen ambiente.
- Ser capaces de diferenciar las actividades buenas de las malas dentro y fuera del campo.
- Para nosotros el resultado no es lo principal, si no los entrenamientos ordenados, divertidos y que enseñen a los niños a tomar decisiones en el campo, y entender por qué se han fallado.

ETAPA DE APLICACIÓN AL JUEGO

Es la etapa más crítica de la escuela. Esta etapa es muy propicia para abandonar el deporte y dedicarse a otros hábitos, que en la mayoría de los casos son menos saludables. Pero también es la etapa que más se puede disfrutar de la pura competición, del trabajo bien hecho, del desarrollo físico.

En estas edades se aprende lo que es el deporte como hábito de vida. A partir de aquí se adquiere la conciencia de lo que cuesta dedicarse al deporte, y debemos conseguir que valoren los grandes beneficios de él.

Se producen cambios fisiológicos sensibles e importantes. Claro aumento de talla, que no guardan relación con el peso. Aumento claro del corazón, que no es proporcional al desarrollo vascular. Esto puede provocar una fatiga prematura. Es aconsejable al trabajar en esta etapa, combinar facetas técnicas, con ideas funcionales de juego y así evitar la fatiga excesiva.

Aquí perfeccionaremos los conceptos propios del juego que aprendimos en años anteriores. Madurar plenamente la capacidad para analizar y tomar decisiones tácticas. Jugar y entrenar analizando los partidos, será la meta táctica más importante en este periodo.

Objetivos específicos del Cadete, Juvenil

- Consolidar el hábito deportivo como un estilo de vida.
- Conocer los riesgos de los excesos (drogas, deporte, dopaje,)
- Crear una responsabilidad real de trabajo y constancia en el mundo del deporte, y en el fútbol en especial ya que es nuestro deporte.
- Conseguir un grupo cohesionado de trabajo en el que se impliquen todos, donde la asistencia y la participación estén garantizadas, sin tener casi que imponerlas, haciendo sesiones atractivas.
- Mejorar en los trabajos técnicos-tácticos individuales y grupales comenzados en anteriores etapas, así como iniciar y asimilar otros nuevos cada vez más complejos.
- Profundizar con el trabajo táctico de equipo.
- Mejorar el desarrollo físico de los jugadores a través de un entrenamiento específico de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad,) y saber para qué sirve cada cualidad básica.
- Saber la importancia de la estrategia en el juego.

Objetivos a desarrollar en Cadete, Juvenil

- Juegos complejos de equipo. Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos de ataque-defensa (colocación, movimientos, remates, controles,)
- Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos ataque-defensa
- Distribución y ocupación de espacios en el terreno de juego (trabajo con y sin balón, con y sin contrario...)

- Mejora de la capacidad de juego individual y grupal en puestos específicos. (porteros, defensas, centrocampistas,). Trabajar específicamente por posiciones. (lateral derecho, medio centro,).
- Acciones técnicas combinativas (apoyos, paredes, desmarques...)
- Profundizar la estrategia (faltas, saques, córner, fuera de juego, ...)
- Para bien o para mal, somos un equipo y debemos demostrar nuestra unidad.
- Todos los jugadores deben ser críticos con las situaciones que se den en el deporte, tanto dentro como fuera del campo.

3. ENTRENAMIENTOS

- Escuela: 2 días a la semana, 75 a 90 min cada día. Medio campo de fútbol 7.
- Benjamines: 2 días a la semana, 75 a 90 min cada día. Medio campo de fútbol 7.
- Alevines: 2 días a la semana, 75 a 90 min cada día. Campo de fútbol 7.
- Infantiles: 2 días a la semana, 75 a 90 min cada día. Campo de fútbol 7.
- Cadetes: 2 días a la semana, 90 min cada día. Medio campo de fútbol 11 y algún entrenamiento si es posible campo de fútbol 11.
- Juvenil: 3 días a la semana, 90 min cada día. Campo de fútbol 11 si es posible o medio de fútbol 11.

4. FILOSOFIA DE LA ESCUELA EN ETAPA FORMATIVA.

1. Para los niños de escuela, benjamines, alevines, infantiles y cadetes, el buen juego debería estar por encima del resultado, para enseñar a jugar bien olvidarse a veces del resultado, y de estar dispuestos a tomar riesgos tácticos, aunque el equipo contrario nos marque algún gol, el partido es un entrenamiento más.
2. Buscar la victoria con entrega y ganas de hacerlo lo mejor posible, pero nunca jugar a ganar a cualquier precio, como si ganar a estas edades fuera lo más importantes, lo importante es aprender y la auto superación, tanto a nivel individual como colectivo.
3. No nos debería importar perder, la derrota es una posibilidad del juego y las garantías de victoria no existen nunca. Pero si alguien nos gana, que sea por el mejor juego que ese equipo ha realizado, pero nunca por no haber luchado con todos nuestros esfuerzos contra la derrota. Nuestros jugadores nunca deberían considerarse como perdedores si han puesto su máximo esfuerzo y han realizado todo lo posible por el triunfo.
4. Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo. Todo depende de cómo un equipo haya conseguido esos resultados, porque se puede ganar jugando muy mal y ambiente desagradable lo que a la larga no es beneficioso para el aprendizaje del futbolista, y perder jugando muy bien y luchando hasta el final, y con una convivencia grupal estupenda.
5. Hay que aprender a jugar como un entrenamiento, y a entrenar como si fuera un partido.

6. Ganar es una consecuencia de jugar bien, por lo tanto, hay que motivar a pensar en jugar lo mejor posible.
7. En las categorías inferiores en especial en escuela y benjamines, enseñar a ganar es más fácil que enseñar a jugar, porque no se pierde tiempo en asimilar cosas nuevas, si no se repiten cosas conocidas para un niño, influyendo negativamente en la formación completa del jugador.

5. DIEZ REGLAS PARA LA MEJORA CONTINUA.

1. Estar dispuesto a abandonar la forma anterior de pensar.
2. Siempre que te dediques a enseñar debes dudar sobre si lo que estas enseñando les está llegando a tus jugadores. De no ser así tienes que buscar otros caminos para llegar a ellos.
3. Para curar las deficiencias de un jugador o de tu equipo no basta con detectar o diagnosticar. Hay que buscar sus raíces y aplicar los remedios pertinentes.
4. Hace falta perfeccionar cada aspecto básico si se pretende que salga bien en el próximo partido. Si no sabemos golpear el balón no podemos pasar el balón.
5. Paso a paso se llega muy lejos.
6. Una solución al 100% es difícil de alcanzar.
7. La diferencia entre excelente y bueno es un poco de esfuerzo. El entusiasmo convierte el trabajo o entrenamiento más duro, en una tarea placentera.
8. La mejor preparación para el mañana es realizar un trabajo óptimo hoy.
9. Ninguno por separado es tan listo como todos juntos. Trabajar en equipo es el camino más rápido para alcanzar éxitos.
10. El proceso de mejora continua no tiene fin.