



## COORDINADOR ACADEMIA

Alejandro Antón

aanton@p.csmb.es

+ 34 91 750 86 92

## INFORMACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Actividad dirigida a alumnos de educación Primaria y Secundaria

Grupos de 10 a 12 alumnos

2 días por semana + 1 día de competición

## INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD

En la academia de fútbol competición, los niños pasan a competir y a jugar en ligas municipales los sábados. A diferencia de lo que venían haciendo en cursos anteriores que solo entrenaban.

Este paso lo damos en el curso de tercero de primaria que equivale a la categoría benjamín de fútbol.

Este paso a esta edad lo damos porque creemos que en categorías inferiores es mejor formarles sobre todo en una educación en valores, ya que son muy pequeños para adquirir conocimientos más técnicos.

En los cursos anteriores casi es una iniciación al fútbol. Puedes variar reglamento, (normas, dimensiones, balón, número de jugadores...) porque lo importante en esa etapa es afianzar el deporte en el niño. Que le entusiasme jugar y entrenar, que pueda entender mejor el deporte sin que haya de por medio una competición. Para que, ahora sí en competición, puedan pasar a jugar los sábados sin ningún tipo de problemas ya que cognitivamente a nivel psicomotor el niño está más preparado para entender fundamentos técnicos y tácticos del juego.

Es por tanto que en esta etapa de competición se profundizará más en aspectos técnicos/tácticos del juego y en una competición sana. Esto siempre tiene que seguir de la mano de una buena educación en valores del deporte en cuestión.

## CATEGORÍA BENJAMÍN

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué buscamos conseguir?

1º trimestre

- Trabajar técnica individual y táctica tanto en ataque como en defensa
- Ensayar jugadas a balón parado en ataque y en defensa
- Respetar a compañeros, adversarios, entrenador y árbitro.
- Trabajar las rotaciones en ataque.
- Mejorar aspectos físicos, sobre todo fuerza y resistencia.

2º trimestre

- Mejorar la toma de decisión en jugadas de inferioridad en defensa.
- Mejorar la toma de decisión en jugadas de superioridad en ataque.





- Trabajar las rotaciones.
- Trabajar jugadas combinadas de ataque posicional.
- Seguir mejorando aspectos físicos.

3º trimestre

- Trabajar jugadas de contraataque
- Aprender a defender en tu campo y a adelantar la presión en conjunto.
- Seguir trabajando las rotaciones.

### **CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué se va a trabajar?**

1º trimestre

- Actividades con y sin balón por posiciones sin oposición.
- Jugadas combinadas con finalización.
- Actividades con balón más estático: Control y pase en pareja, habilidad de balón, .
- Conducción, pase, regate, tiro...
- Juego condicionado.

2º trimestre

- Actividades con y sin balón por posiciones con oposición.
- Jugadas combinadas con finalización con oposición.
- Actividades con balón con mucho movimiento, circuitos de zig-zag, juegos de conducción, ruedas de disparos, ejercicios con paredes en parejas, tríos...
- Aspectos colectivos de ataque: ataque posicional, ataque tras robo en campo propio, ataque tras robo en campo contrario.
- Aspectos colectivos de defensa: Defensa posicional por zona, defensa con marcaje individual, ayudas en 2 para 1, defensa en campo contrario, defensa en campo propio, defensa tras pérdida, defensa tras finalización de jugada, juegos de comunicación...
- Juego real pasando por fases de ataque y defensa.

3º trimestre

- Jugadas de ataque a balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Jugadas de defensa en balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Juego real pasando por fases distintas de ataque, defensa, y jugadas a balón parado.

CATEGORÍA ALEVÍN

### **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué buscamos conseguir?**

1º trimestre

- Respetar a compañeros, adversarios, entrenador y árbitro.
- Conocer jugadas de estrategia a balón parado.
- Mejorar técnica individual





- Mejorar aspectos técnicos y tácticos.

2º trimestre

- Reconocer y saber distintas formaciones tácticas con las que podemos jugar.
- Conocer y aplicar aspectos básicos del ataque y la defensa
- Iniciar movimientos de aprendizaje de rotaciones

3º trimestre

- Profundizar en movimientos de rotaciones
- Trabajar aspectos defensivos en distintas partes del juego.
- Trabajar aspectos del ataque en distintas partes del juego.

### **CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué se va a trabajar?**

1º trimestre

- Jugadas de ataque a balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Jugadas de defensa en balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Ejercicios de calentamiento con rondos y habilidad individual.
- Circuitos de habilidad con balón.
- Partidos condicionados con aspectos defensivos y ofensivos.

2º trimestre

- Aspectos colectivos de ataque: ataque posicional, ataque tras robo en campo propio, ataque tras robo en campo contrario.
- Aspectos colectivos de defensa: Defensa posicional por zona, defensa con marcaje individual, ayudas en 2 para 1, defensa en campo contrario, defensa en campo propio, defensa tras pérdida, defensa tras finalización de jugada, juegos de comunicación...
- Juego real pasando por fases de ataque y defensa
- Circuito de circulación de balón cerrado con rotaciones

3º trimestre

- Circuito de circulación de balón cerrado con rotaciones
- Jugadas combinadas con rotaciones más finalización sin oposición.
- Jugadas combinadas con rotaciones más finalización con oposición.
- Partido condicionado con rotaciones.
- Ataque posicional, ataque tras robo en campo contrario, ataque tras robo en campo propio.
- Ataque a balón parado.
- Defensa posicional o zonal, defensa individual, ayudas de 2 vs 1 y comunicación para soltar marcas.
- Defensa tras pérdida en campo propio, defensa tras pérdida en campo contrario.
- Partido real





## CATEGORÍA INFANTIL

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué buscamos conseguir?

#### 1º trimestre

- Trabajar técnica individual y táctica tanto en ataque como en defensa
- Ensayar jugadas a balón parado en ataque y en defensa
- Respetar a compañeros, adversarios, entrenador y árbitro.
- Recordar las rotaciones en ataque.
- Mejorar aspectos físicos, sobre todo fuerza y resistencia.

#### 2º trimestre

- Mejorar la toma de decisión en jugadas de inferioridad en defensa.
- Mejorar la toma de decisión en jugadas de superioridad en ataque.
- Trabajar las rotaciones.
- Trabajar jugadas combinadas de ataque posicional.
- Seguir mejorando aspectos físicos.

#### 3º trimestre

- Trabajar jugadas de contraataque
- Aprender a defender en tu campo y a adelantar la presión en conjunto.
- Seguir trabajando las rotaciones.

### CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD. ¿Qué se va a trabajar?

#### 1º trimestre

- Jugadas de ataque a balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Jugadas de defensa en balón parado: Córner, saques de banda, faltas.
- Ejercicios de calentamiento con rondos y habilidad individual.
- Circuitos de habilidad con finalización.
- Partidos condicionados con aspectos defensivos y ofensivos para trabajar la resistencia en el juego.

- Trabajo físico analítico de resistencia
- Trabajo físico analítico de fuerza.

#### 2º trimestre

- Circuito de circulación de balón cerrado con rotaciones
- Jugadas combinadas con rotaciones más finalización sin oposición.
- Jugadas combinadas con rotaciones más finalización con oposición.
- Partido condicionado con rotaciones.
- Trabajo físico analítico de resistencia con balón
- Trabajo físico analítico de fuerza.
- Jugadas de 2 para 1 en ataque incidiendo en la toma de decisión.
- Jugadas de 2 para 1 en defensa incidiendo en la toma de decisión





3º trimestre

- Trabajo de ataque tras robo en campo propio con circulación rápida.
- Trabajo en contraposición a lo anterior de defensa tras pérdida en campo contrario.
- Trabajo de presión en conjunto en distintas fases del juego.
- Rotaciones cerradas y rotaciones en juego real.

### **MATERIAL/EQUIPACIÓN NECESARIA**

La equipación de la actividad debe ser adecuada para la práctica deportiva (uniforme deportivo del colegio: chándal, camiseta y deportivas).

La equipación de la competición la proporciona el colegio, al igual que el calendario de la propia competición anual...

