



PROJECTE ESPORTIU

@jccfotografia





ÍNDIX DE CONTIGUTS

INTRODUCCIÓ	3
ELS ENTRENADORS	3
LA FILOSOFIA DE LA COMPETICIÓ EN ETAPES ESPORTIVES	4
ETAPES FORMATIVES DEL FUTBOL	5



INTRODUCCIÓ

El Club de Futbol Les Franqueses té com a únic objectiu la formació esportiva i humana de joves entre 4 i 19 anys mitjançant la pràctica del futbol. Els valors intrínsecs que formen l'esperit esportiu (esforç, afany de superació, força davant l'adversitat, esportivitat...) són plenament incorporats en aquesta filosofia general.

L'essència del club està basada en el suport al jugador tant en el seu vessant personal com en l'esportiu. L'educació i el civisme, dins i fora del terreny de joc, tenen una importància cabdal en la filosofia de l'entitat. La qualitat esportiva dels equips és important, però ho és molt més la bona imatge i el respecte que ofereixen els seus jugadors envers contraris, àrbitres i públic.

L'aplicació disciplinada d'un Reglament Intern ens donarà més fruit de l'esforç individual i col·lectiu, que repercutirà sens dubte en els objectius marcats per la temporada.

ELS ENTRENADORS

El Club de Futbol Les Franqueses ha d'intentar tenir els millors entrenadors per poder aconseguir una millor qualitat esportiva dels equips.

Les responsabilitats d'un entrenador de futbol que està més temps amb el seu jugador que un professor de qualsevol assignatura en el col·legi, no es basa merament en l'aspecte tècnic, sinó també en la transmissió de valors educatius, socials i formatius als joves que en un futur seran ciutadans adults. D'aquí la importància que té el paper de l'entrenador en les etapes formatives dels seus jugadors en els equips del nostre club.

L'entrenador ha de saber que els joves entre 5 i 18 anys d'un club de futbol pertanyen a la generació més influenciable que tenim en el futbol i no només des del punt de vista de l'aprenentatge tècnic, tàctic i físic. Entrenar als joves significa més aviat formar, i formar és guiar permanentment la seva conducta amb l'objectiu que el jugador adquireixi no només habilitats, capacitats i coneixements específics de futbol, sinó a través d'ells construir hàbits i actituds correctes que els ajuden tant en el camp de joc com en la vida.

Els entrenadors són per a la majoria dels joves un mirall en els quals ells veuen la seva capacitat o incapacitat. Per això, la necessitat de no deixar els joves en mans de qualsevol persona sense una preparació adequada, sinó en mans d'uns experts específicament preparats per la seva important tasca com la de ser entrenador del CF Les Franqueses.



PROJECTE ESPORTIU

L'entrenador ha de saber que els nens li accepten generalment pel seu nivell de coneixements, per la seva capacitat de motivar i organitzar i per la seva personalitat, estabilitat emocional, coherència temperamental, puntualitat i entusiasme.

L'entrenador és el nexa d'unió entre el nen i el futbol. Com a monitor adapta generalment un perfil proper a la companyonia, per a després, amb l'experiència anar desplaçant-se cap a l'autoritat, per a finalment, arribar a la maduresa; tornar a l'acostament, assegurant amb el seu estil d'ensenyament recíproc en el qual tant ell com el jugador donen i reben. En comptes d'explicar i demostrar es converteix amb els anys en creador, planificador i observador que sap transmetre als jugadors en les etapes de formació innumbrables valors com per exemple:

- La superació de sí mateix: L'honestetat, la responsabilitat, la laboriositat, la perseverança, l'amor a sí mateix i l'autoestima possibiliten una major confiança personal i, per tant, una millor adaptació social.
- Esperit d'equip: La relació amb els altres està dominada per la solidaritat, la tolerància, la comprensió, l'optimisme, l'amistat, la prudència, la generositat, la fraternitat i l'ajuda. Amb aquests valors es busquen objectius comuns que convergeixen a arribar a les metes proposades.
- El joc net: El respecte al proïsme, la lleialtat, l'obediència a les regles imposades, l'ordre i la sinceritat constitueixen un element essencial en el dia a dia.
- Desenvolupament social: L'activitat esportiva recreativa serà per a qualsevol jugador del CF Les Franqueses un vehicle directe de desenvolupament social al permetre-li compartir vivències de conjunt a l'integrar-se a un equip de futbol, en el qual aprendrà que, amb el sacrifici de tots, es podran assolir les metes proposades a través de l'esforç personal i desinteressat de cadascú. A més, això permetrà que els nens i joves tinguin un espai de participació sana; la qual cosa, sense cap dubte, els allunyarà dels diferents flagels socials (drogoaddicció, alcoholisme, delinqüència, etc.) que avui dia els amenacen.

LA FILOSOFIA DE LA COMPETICIÓ EN ETAPES ESPORTIVES

- 1) Per als benjamins, alevins i infantils el bon joc hauria d'estar per sobre dels resultats. Per a ensenyar a jugar bé és necessari oblidar-se dels resultats i d'estar disposats a córrer riscos tàctics, encara que l'equip contrari ens marqui gols. El partit és un entrenament més.
- 2) Buscar sempre la victòria amb lliurament i ganes de fer-ho tan bé com sigui possible, però mai jugar a guanyar a qualsevol preu, com si guanyar fos el més important.



PROJECTE ESPORTIU

- 3) No ens hauria d'importar perdre, ja que la derrota és sempre una possibilitat en el joc i les garanties de victòria no existeixen mai. Però si algú ens guanya, que sigui per millor joc que aquest equip ha desenvolupat, però mai per no haver lluitat amb tots els nostres esforços contra la derrota. Els nostres jugadors mai haurien de considerar-se perdedors si han posat el seu màxim esforç i han fet tot el possible per alçar-se amb el triomf.
- 4) Guanyar no és tan bo o important com sembla, ni perdre, tan dolent. Tot depèn de com un equip hagi aconseguit aquests resultats, perquè es pot guanyar jugant molt malament i en un ambient poc agradable, i perdre jugant molt bé amb una bona convivència de grup.
- 5) Guanyar és una conseqüència de jugar bé, per tant, cal motivar a pensar a jugar tan bé com sigui possible, ja que els resultats arribaran en el seu moment. Jugant malament, a vegades es guanya, però jugant bé, dóna la victòria en la majoria dels casos. Per això és important gaudir jugant per a poder jugar bé i no en funció del marcador.
- 6) Cal aprendre a jugar com si es fos a un entrenament, i entrenar com si fos a un partit. En les categories inferiors (especialment en la de benjamins), ensenyar a guanyar, és molt més fàcil que ensenyar a jugar, perquè no es perd reduint així quantitativament, la formació completa del jugador, per entrenar només els elements determinants per a guanyar.

ETAPES FORMATIVES DEL FUTBOL

El Futbol-7 no deixa de ser una etapa dins el procés de formació dels jugadors. Tot i que hi ha diversos autors que parlen de diferents etapes dins el món del futbol, mai s'han posat d'acord per establir una divisió d'edats per indicar les diferents etapes. En el futbol, des de sempre, s'han dividit els jugadors per categories de formació: prebenjamí (6-7 anys), benjamí (8-9 anys), aleví (10-11 anys), infantil (12-13 anys), cadet (14-15 anys), juvenil (16-19 anys) i amateurs (a partir de 19 anys). Tot i això, nosaltres establirem segons el nostre parer i a partir d'un recull de les diferents opinions dels principals autors, la nostra pròpia estructura d'etapes de formació, donant especial atenció a l'etapa d'iniciació on trobem unes etapes més profundes que ajuden als formadors a saber amb més precisió que cal treballar en l'etapa més important dels joves esportistes.

1. Primera etapa: Etapa d'iniciació (6-11 anys):
 - a) Etapa preiniciació: nens/es de 6 i 7 anys. En aquesta etapa es treballen fonamentalment els aspectes coordinatius i motrius relacionats amb el futbol.
 - b) Etapa iniciació: nens/es de 8 i 9 anys. En aquesta etapa es treballen les accions tècniques bàsiques del futbol.
 - c) Etapa preformació: nens/es de 10 i 11 anys. En aquesta etapa es treballen les accions tàctiques elementals i la millora dels gestos tècnics.



PROJECTE ESPORTIU

2. Segona etapa: Etapa de formació (12-15 anys):
En aquestes edats, el jugador encara és a temps d'iniciar-se en l'esport si encara no ho ha fet. Estem en el moment ideal per a començar a adquirir automatismes en el joc, sense deixar mai de progressar el nivell tècnic.
3. Tercera etapa: Etapa de perfeccionament (16-19 anys)
En aquesta etapa, els jugadors ja es consideren madurs i ja es comença a tractar l'aspecte tàctic amb profunditat utilitzant els recursos tècnics adquirits fins ara. A més, fa d'enllaç al rendiment, on a partir d'aquest moment, tot i que se segueix millorant, els objectius ja són uns altres, ja que l'únic aspecte important és guanyar.

Programació esportiva:

Tots els equips del CF Les Franqueses tindran el mateix sistema de joc per afavorir així, una continuïtat formativa dels jugadors. Les pautes de joc vindran marcades pel coordinador.

- **ESCOLA**

Objectius: Primer contacte amb la pilota a través de jocs d'entreteniment relacionats amb objectius tècnics, com la passada i la conducció. Es dediquen tots els esforços en despertar l'interès del nen/a cap a la pràctica del futbol.

- **PREBENJAMINS**

Objectius: Control, passada, conducció i introducció al regat.

- **BENJAMINS**

Objectius: Control, passada, conducció, regat i tir.

Totes les accions tècniques es treballaran amb ambdues cames, tant en entrenaments com en partits oficials. Aquesta idea és fonamental per a la millora del nivell tècnic. Per descomptat, requereix molt esforç i de gran paciència per part del nen/a i del tècnic, ja que quan ens enfrontem a alguna cosa que no vam dominar bé, tendim a orientar els nostres objectius cap a allò que ens dóna resultats immediatament, però fallem en la nostra missió de formació. Si a aquestes edats s'inculca l'hàbit d'emprar ambdues cames, els facilitarem molt la progressió en anys esdevenidors.



PROJECTE ESPORTIU

Quant a la passada, la idea fonamental és la de realitzar-la al peu si el company està lliure o ve a rebre, o enviar-li avançat si es desmarca cap a la porteria. Utilització de la superfície adequada a aquest ges tècnic. En les passades a distàncies intermèdies es pretén enviar la pilota a zones més lliures, bé cap a un costat com a canvi d'orientació, o bé cap a davant per a la finalització de l'atac.

La conducció es realitzarà amb ambdues cames, emprant la més allunyada al defensor, col·locant el nostre cos entre la pilota i l'adversari. Utilització de les superfícies adequades a cada moment. No oblidar aixecar el cap per a observar el que ens envolta.

- **ALEVINS**

Objectius: Control, passada, conducció, regat, tir, finta, habilitat estàtica i dinàmica, marcatge zonal, cobertures i permutes. També, desdoblaments, replegament, superioritat numèrica i suport.

Amb el marcatge zonal, ja es pot començar a treballar sobre la idea de la pilota, el més important per a defensar, controlar a l'adversari sense pilota i la posició dels companys.

Amb les cobertures i permutes, s'afavoreix la idea d'ajudes i solidaritat del grup amb la intenció de recuperar la pilota. Es realitza un entrenament més específic, creant la situació que després es produirà en el partit. En la basculació, s'ha de tenir clar que el lloc on es trobi la pilota determinarà la posició i moviments del grup, de tal manera que els més propers a la pilota tractaran de recuperar-la i els més allunyats escurçaran els espais cap als seus companys.

Finalment, el concepte de bloc reflectirà l'èxit de la posada en pràctica dels principis col·lectius abans esmentats. Ha de quedar clar que TOTS els jugadors, sense excepció, col·laboren en les tasques defensives: tots baixen a defensar. Posar en pràctica la idea de romandre junts, sense distàncies excessives entre jugadors.

- **INFANTILS**

Objectius: Control, passada, conducció, regat, tir, finta, habilitat estàtica i dinàmica, desdoblaments, replegament, superioritat numèrica, ajudes permanents, joc de cap, canvis d'orientació, amplitud, desmarcada de ruptura i aproximació.

En els desdoblaments, se segueix amb el principi que "tots poden jugar de tot". S'ha de ressaltar la idea de no desordenar-se en atac i tenir ocupat el camp de manera equilibrada per a evitar sorpreses en cas de perdre la pilota.



PROJECTE ESPORTIU

Es treballen els desdoblaments entre laterals i extrems, així com entre centrals i migcampistes.

En la superioritat numèrica s'afegeix el 3x1 i 3x2 a l'anterior 2x1 treballat. La intenció és que el posseïdor de la pilota, a més de la jugada individual, tingui opcions de joc tant cap a davant com cap enrere i als costats. En resum, es tracta de les ajudes permanents.

Els canvis d'orientació es fixen amb la idea del costat contrari, ja entrenats en el futbol-7. Es pretén trobar espais més lliures d'adversaris, que ens permetin progressar. S'han de realitzar amb seguretat, desaconsellant els enviaments horitzontals o les passades llargues fàcilment interceptables. L'amplitud ofensiva s'ha d'associar amb la idea de "fer el camp gran". Per a això, s'ha de mantenir els laterals molt propers a la banda, així com als extrems equilibrant les distàncies dels jugadors centrals.

Es pretén complicar les accions defensives de l'adversari, dificultant les ajudes entre jugadors i entre línies. En el contraatac, s'insisteix amb la idea de rapidesa per a sorprendre els rivals, utilitzant pocs tocs i pocs jugadors. Les desmarcades de ruptura s'utilitzaran quan la defensa contrària estigui molt avançada, podent realitzar-les tant els davanterers com els migcampistes o defenses més decidits. Les desmarcades d'aproximació seran més utilitzades pels jugadors allunyats a la pilota, i situats per davant d'aquesta. S'utilitzarà per donar temps a jugadors propers a la nostra àrea a incorporar-se al contraatac.

- **CADETS**

Objectius: Entre el 30 i 40% de les sessions estaran dedicades al treball tècnic, intentant buscar el perfeccionament de les accions i aplicar els exercicis en accions reals de joc. Molt important el treball de motivació per part de l'entrenador.

Es dividiran les accions tècniques en ofensives i defensives. En les ofensives es treballarà el control (clàssic o orientat), passada (interior, empenya, curta distància...), conducció (oposició activa o passiva), finalitzacions i iniciació al treball de regat. Pel que fa a les defensives es treballarà l'anticipació, l'entrada, la càrrega i el *tackle*.

- **JUVENILS**

Objectius: Entre el 30 i 40% de les sessions estaran dedicades al treball tècnic, intentant buscar el perfeccionament de les accions i aplicar els exercicis en accions reals de joc. Molt important millorar la velocitat d'execució.



PROJECTE ESPORTIU

Es dividiran les accions tècniques en ofensives i defensives, com s'ha comentat en l'anterior categoria. Es treballaran les diferents accions ofensives per mecanitzar-les i, en defensa, els córners amb opció de marcatge individual i zonal (estratègia).

Com a treball físic, es farà interrelacionat, excepte en moments de la pretemporada amb seccions de molt volum (carrera contínua, *fartlek*, carreres amb variació de velocitat...).

Per tant, només em queda repetir, com tantes vegades ho dic, que quan la dedicació i l'afany d'anar sempre endavant és tan gran, potser no es troba tot allò que es desitja, però segur que s'arribarà lluny.

David García Aguilar

Director Esportiu del CF Les Franqueses

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport