

ACTIVITAT EXTRAESCOLAR FUTBOL SALA ESCOLA GASPAR DE PORTOLÀ



NOM ACTIVITAT:

Futbol Sala

QUÈ FEM?:

Realització de sessions d'entrenaments orientades a l'esport del Futbol Sala.

EDATS:

Categoria Debutants: 13, 14, 15

Categoria Prebenjamí: 1r i 2n

Categoria Benjamí: 3r i 4t

Categoria Aleví: 5è i 6è

OBJECTIUS ACTIVITAT:

El propòsit principal de l'activitat es divertir-se realitzant l'esport del futbol sala. Intentarem millorar les capacitats psicomotrius i coordinatives dels participants i les qualitats tècnico-tàctiques dels mateixos. Alhora, considerem important dotar els participants dels valors comuns a tots els esports individuals o col·lectius com el respecte, l'esportivitat, la cooperació, l'esforç, la solidaritat i la companyonia.

COM HO TREBALLEM?

Categoria Debutants i Prebenjamí: El principal objectiu serà el desenvolupament i millora de les habilitats motrius. Introduïrem els exercicis de coordinació i psicomotricitat i es començarà a treballar en la lateralitat del noi/a, entesa aquesta com el domini de les dos parts del cos. Pel que fa al joc en si, transmetrem als alumnes les regles bàsiques del mateix (col·laboració/oposició, límits espaials, etc). Cal que el jugador tingui consciència de pertànyer a un equip. Es treballarà fonamentalment en el binomi jugador-pilota i en totes les habilitats tècniques individuals del nostre esport. Familiarització amb la pilota, amb exercicis de coordinació óculo-manual i óculo-pédica, sense deixar de banda els jocs grupals de cooperació i d'oposició i la iniciació a certes pràctiques físiques per desenvolupar algunes capacitats condicionals concretes. Introduïrem el joc de 1 (situacions de 1x1 i 1xP). Cal ensenyar-li la nomenclatura específica del futbol sala (posicions al camp) i les característiques principals dels esports de col·laboració/oposició (fase defensa-atac, etc). El joc serà el motor central de les

sessions d'entrenament, aplicant exercicis on les habilitats i destreses variades tinguin un paper rellevant.

Categoria Benjamí i Aleví: El joc de 1 serà el protagonista principal de les sessions d'entrenament, mitjançant les situacions de 1x1 i 1xP. Tot això sense deixar de banda les habilitat motrius, que seguirem desenvolupant i millorant. La defensa individual serà la aplicada en els partits per la seva fàcil assimilació i perquè alhora millora les destreses i habilitats tècniques de l'atacant. Cal que tots els jugadors passin per totes les posicions (inclús entrenador i àrbitre).

Iniciem els entrenaments amb el joc de 2 i totes aquelles situacions que en derivin (2x2, 2x1, 2xP). La major part de les tasques jugades estaran basades en l'estructura 2x2 i totes les seves variants (associacions, ajudes, desmarcatges, ruptures, combinacions tècnico-tàctiques,...). Continuarem amb la defensa individual explicant conceptes fonamentals com el domini de l'espai i les cobertures. Cal entrenar la lateralitat tan en defensa com en atac. Els introduïrem en els exercicis de pressa de decisions.

**CLUB FUTBOL SALA
BALAGUER VEDRUNA**