

RAPIDO DE BOUZAS



**ENTRENAMIENTO DE
PERFECCIONAMIENTO
INDIVIDUALIZADO Y GRUPAL
2018 – 2019**

ÍNDICE

¿QUE ES?	3
MISION	3
VISION	3
ORGANIZACIÓN	4
DIAS DE ENTRENAMIENTO	4
CONTENIDOS QUE SE TRABAJARÁN	5



¿QUE ES?

Se trata de un programa de entrenamiento **voluntario** con sesiones destinadas a la mejora de la técnica, la táctica de carácter individual y/o colectivo y de las capacidades motrices del niño. Corresponde a una parte más del desarrollo y del aprendizaje del futbolista trabajándose de manera más individualizada.

Un programa de entrenamiento semanal en el que se trabajarán contenidos y conceptos de juego que faciliten el trabajo del entrenador durante sus entrenamientos. Las sesiones están destinadas a todos los niños de la escuela desde los prebenjamines hasta los Alevines.

MISION

Buscar un desarrollo de las capacidades técnicas y tácticas del niño contribuyendo a su formación integral, produciendo a su vez un aprendizaje significativo que después pueda trasladar a sus entrenamientos semanales con sus equipos.

VISION

Con este entrenamiento de perfeccionamiento, pretendemos que sea una parte más del proceso de formación impartida por nuestra escuela, independiente a los entrenamientos realizados durante la temporada. De esta manera esperamos:

- Que nuestros futbolistas adquieran unas mejoras en sus capacidades motrices, técnicas y tácticas.
- Que faciliten la asimilación de las ideas de juego para nuestros futbolistas.
- Que contribuya a los niños a mejorarse como personas, reforzando una series de valores, como por ejemplo:
 - Compañerismo
 - Compromiso
 - Esfuerzo
 - Constancia

ORGANIZACIÓN

La forma de participar en estas sesiones va por riguroso orden de inscripción. Los jugadores que quieran acceder a este tipo de entrenamiento, deberán ponerse en contacto a través del coordinador de la escuela, Borja Rodríguez, o registrarse a través del email escuela@rapidodebouzas.com.

Los niños que deseen inscribirse podrán hacerlo durante cualquier fecha, incluso si ya dio comienzo el programa de entrenamiento de ese mes.

El coste de esta actividad será de solo 10€ al mes por niño, pago que podrá realizarse al coordinador de la escuela o en secretaría antes de que dé comienzo el mes en el que participará el jugador.

Esta inscripción le otorga el derecho al jugador de tener la plaza reservada para todas las sesiones del mes en las que se matricule.

Al tratarse de un programa de tecnificación, donde se realizará un trabajo especializado, las sesiones se realizarán con grupos reducidos de hasta 10 niños aproximadamente para poder llevar un control de las tareas más exhaustivas. Los grupos de trabajo serán lo más homogéneos posibles, para ello se formarán teniendo en cuenta la edad del futbolista.

DIAS DE ENTRENAMIENTO

Los días de entrenamiento serán todos los lunes desde el mes de Septiembre, hasta el mes de Mayo en horario de 17:30 – 18:30.

Durante el primer mes de Septiembre, los niños que así lo deseen podrán realizar su inscripción a lo largo del mes de Agosto, comenzando las sesiones el día 2 de Septiembre.

CONTENIDOS QUE SE TRABAJARÁN

El programa está destinado a la mejora de los siguientes contenidos:

- **Coordinación y psicomotricidad.**

El objetivo es trabajar la capacidad para resolver rápida y de manera adecuada tareas motoras. Buscar una correcta relación entre todos elementos que contribuyen al movimiento y una interacción adecuada entre la persona, el espacio y el móvil.

- **Técnica individual y colectiva.**

Al trabajar este contenido se pretende generar muchos hábitos y acciones de contacto con el balón, trabajando con ambas piernas, diferentes trayectorias, diferentes superficies de contacto...

- **Fundamentos técnico – tácticos.**

Para este contenido se buscará generar muchos hábitos y acciones para poder mejorar un determinado contenido técnico como medio para poder llevar a cabo un objetivo táctico.

