



DOSSIER INFORMATIVO CAMPUS LALIGA

Programa de entrenamiento del Campus

► EL MONTANYÀ (SEVA) - BARCELONA
DEL 17 AL 24 DE JULIO DE 2017



1. FILOSOFÍA DE TRABAJO LALIGA EN SUS PROYECTOS DEPORTIVOS Y FORMATIVOS

Misión

Contexto de desarrollo para educar mediante la práctica deportiva. Promoviendo el deporte como vehículo para la adquisición de hábitos de vida saludables y fomento de un estilo de vida activo.

Valores

Valores como contenido transversal de todo el proceso formativo que facilite y oriente el desarrollo integral de los deportistas a nivel físico, técnico y táctico pero también a nivel psicológico y cultural.

Responsabilidad

Responsables del proceso de formación de los deportistas con el objetivo de optimizar el desarrollo integral del individuo para alcanzar la excelencia de manera transversal e integrada en todo el proceso de formación y educación deportiva

Trabajo en equipo

Trabajo coordinado de todos los departamentos y áreas para optimizar y ajustar en todo momento la metodología desarrollada en todas las etapas de formación de los deportistas

Profesionalidad

Implementación de todo el proceso formativo con los mejores profesionales que garanticen los estándares de calidad que requiere todo proyecto deportivo elaborado por LaLiga.

Integridad

Todo el proceso se desarrolla respetando los valores transversales de lealtad, honestidad, cumpliendo las normas éticas y de equidad como principios fundamentales de educación.

Respeto

Respetamos los valores, derechos y necesidades de los deportistas considerando las características particulares del individuo, independientemente de la cultura, raza, clase o género.

Excelencia

Elaboramos procesos continuos de investigación con el objetivo fundamental de optimizar y crear nuevos métodos que adecúen los contenidos de entrenamiento y formación a las características fisiológicas-madurativas de todos los deportistas.



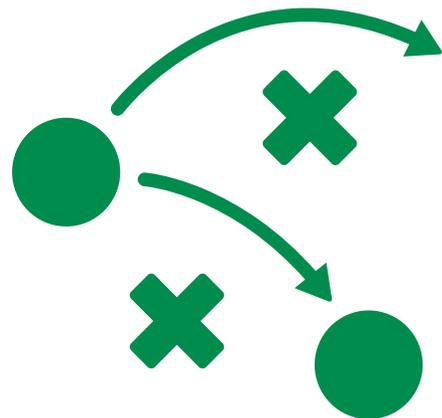
2. DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO

Planificación y programación

El primer día, antes del comienzo del Campus, se llevará a cabo una primera composición de los distintos grupos de niños/as para el trabajo diario, teniendo en cuenta para ello las particularidades y condicionantes de cada uno de ellos, la composición de los grupos de porteros y el análisis de los distintos informes médicos de aquellos niños que los tuviesen.

Se analizarán los pormenores y aspectos más destacados del Campus, se aclararán horarios, tanto de trabajo como de reuniones, funciones de cada uno de los profesionales, obligaciones, comportamientos, etc. Igualmente, se aclararán todos aquellos elementos más significativos en relación a la metodología, planificación y programación a seguir durante el desarrollo de las sesiones. Para ello, se tendrán en cuenta una última vez los condicionantes y posibles imprevistos del contexto en el cual se van a realizar las sesiones, para así tomar las medidas más acertadas y adaptar las diferentes acciones a la realidad de cada situación:

- Equipamiento e instalaciones.
- Material.
- Número de jugadores y grupos.
- Climatología.
- Posibilidades de uso de las instalaciones.
- Otros recursos disponibles.



2. DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO

Organización de las sesiones

En cada campo habrá 3-4 entrenadores, cada uno con un equipo formado por 10 jugadores aproximadamente, a los que dirigirá a lo largo de todas las sesiones que se lleven a cabo durante la semana. Buscamos que aprendan y mejoren no sólo en los fundamentos futbolísticos que se trabajarán durante las sesiones, sino también en la adquisición de valores y principios relacionados con el mundo del deporte y muy importantes en el ámbito del fútbol, como el compañerismo, solidaridad, sentido de pertenencia e identidad con el grupo, trabajo en equipo, disciplina, relación con compañeros y entrenador, etc.

Las sesiones de mañana se llevan a cabo desde las 9:30 a 11:00 horas y desde las 11:30 a 12:30 horas, con un descanso para el almuerzo de 30 minutos. Las sesiones de tarde de 18:30 a 20:00.

Al disponer de dos campos de fútbol, y contar con 7-8 grupos de trabajo, estos irán rotando de instalaciones, de manera que cada día cuatro de ellos trabajarán en el campo de césped natural y los cuatro restantes, en el artificial. Al día siguiente se procederá al cambio de campo.

En las sesiones de mañana se desarrollarán los contenidos técnico-tácticos individuales y colectivos programados, así como los principios defensivos y ofensivos, adecuando siempre el trabajo al nivel y características del grupo en cuestión (también para el trabajo específico de porteros, siguiendo los contenidos presentados en la programación).

Las sesiones de tarde estarán más orientadas a la realización de juegos de competición, partidos y actividades lúdico-deportivas a través de las cuales los jugadores no sólo se divertirán y disfrutarán, sino que aprenderán igualmente los fundamentos básicos que requiere la competición en el fútbol.

En la primera sesión de trabajo se realizará una evaluación inicial para comprobar el nivel que presentan los participantes del Campus y así poder adaptar las sesiones.

Así pues se analizan aspectos como:

- La formación técnico-táctica y nivel físico previos.
- La motivación hacia la práctica
- Las preferencias con respecto a los entrenamientos, hábitos deportivos, etc.



2. DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO

Objetivos

- Conocer y valorar todas las posibilidades y limitaciones de las condiciones de los niños.
- Adoptar y crear hábitos que incidan positivamente sobre la mentalidad y psicología del jugador, atendiendo a la diversidad e individualidad de cada uno.
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores complejos.
- Desarrollar actividades que nos lleven a obtener el mayor grado de eficiencia.
- Aumentar las posibilidades de rendimiento, manifestando actitudes de auto exigencia y superación.
- Potenciar y desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Lograr que las sesiones sean agradables y amenas para el jugador.
- Establecer relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
- Fomentar la convivencia y el trabajo en equipo.
- Conseguir que las relaciones entrenador-jugador sean de igualdad, amistad y cooperación entre ambas partes.



3. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

Los contenidos presentados a continuación tienen carácter flexible y se adaptarán siempre al nivel y características individuales grupales que presenten los participantes en el Campus. En líneas generales, se detalla la siguiente programación:

ENTRENADOR:	EDAD:					
	DÍAS					
Acciones técnicas individuales y colectivas	1	2	3	4	5	6
Habilidad estática y dinámica	X	X		X	X	
Pase	X	X		X	X	
Control (distintos tipos de control)		X		X		
Conducción simple y superior	X			X	X	
Relevos					X	
Regate		X		X		
Golpeo con el pie		X			X	
Golpeo con la cabeza					X	
Finta		X		X		
Tiro y tiro de precisión	X	X		X	X	
Intercepción					X	
Entradas	X				X	
Carga		X		X		
Acciones técnicas en distintas situaciones	X	X		X	X	
Acciones técnicas por parejas	X	X		X		
Acciones técnicas por tríos	X			X		
Acciones técnicas por cuartetos		X			X	
Circuitos técnicos	X				X	
Rondos con diferentes niveles de dificultad		X			X	
Acciones combinadas con finalización				X	X	
Juegos colaborativos y cooperativos	X	X		X	X	

ENTRENADOR:	EDAD:					
	DÍAS					
Principios Tácticos ofensivos	1	2	3	4	5	6
Pared	X			X		
Desmarque de apoyo y ruptura		X			X	
Conservación de balón	X			X	X	
Apoyos		X		X	X	
Velocidad en el juego		X		X	X	
Ritmo de juego				X		
Cambio de ritmo en el juego				X		
Creación/ocupación/aprovechamiento espacios	X			X	X	
Contraataques					X	
Ataques	X	X		X	X	
Cambio de orientación				X	X	
Progresión en el juego	X			X	X	
Amplitud				X	X	
Desdoblamiento		X				
Principios Tácticos defensivos						
Marcaje zonal, mixto, individual				X	X	
Vigilancia defensiva		X			X	
Cobertura				X		
Permutas		X				
Basculación		X			X	
Temporalización defensiva				X		
Pressing	X			X	X	
Anticipación				X	X	
Repliegue		X				
Medios entrenamiento						
Ataques en igualdad	X	X			X	
Ataques en superioridad				X	X	
Tareas 1x1, 2x2, 3x3		X		X		
Evoluciones con finalización					X	
Evoluciones con oposición semipasiva		X		X		
Acciones conjuntas	X			X		
Partidos	X	X	X	X	X	
Partidos modificados según los objetivos tácticos	X	X	X	X	X	
Juegos con objetivos tácticos				X	X	
Acciones de táctica fija (acciones balón parado)		X		X		
Sistemas de juego		X			X	

3. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

ENTRENADOR DE PORTEROS:	EDAD:					
	DÍAS					
Trabajo específico del portero con balón	1	2	3	4	5	6
Recepción	X	X		X	X	
Recogida	X	X		X	X	
Blocaje	X			X		
Despeje		X		X	X	
Desvío		X		X	X	
Estiradas		X		X		
Salidas					X	
Posesión del balón		X		X		
Saques - lanzamientos con manos y pies	X	X		X	X	
Posición y desplazamientos	X	X		X	X	
Trabajo específico del portero sin balón						
Colocación	X	X		X	X	
Posición de base	X	X		X	X	
Dirección de equipo					X	
Barreras		X		X		
Colocación de defensa		X		X		
Vigilancia					X	
Posición y desplazamientos		X		X	X	
Estrategias					X	

El tercer día, en el que se llevarán a cabo las visitas a los estadios, se realizará una única sesión por la mañana en la que se programarán diversos juegos y otras actividades lúdicas de competición.

El sexto día se dará libertad a los entrenadores para impartir los contenidos que ellos consideren oportunos en función de las necesidades detectadas y al criterio personal, siendo siempre en cualquier caso informado el director deportivo del Campus y plasmado en los documentos de control y seguimiento de las sesiones.



4. MODELO DE SESIÓN

Todas las sesiones se realizarán dando un protagonismo central al balón y su diseño general será el siguiente:

- Elasticidad y movilidad articular.
- Calentamiento o puesta en acción.
- Parte central o principal.
- Vuelta a la calma.

Otro aspecto a tener en cuenta dentro de cada sesión son los Principios Metodológicos, encaminados a una mejor realización de las sesiones:

- Progresión: de lo general a lo específico.
- Adaptación: a cada jugador.
- Alternancia: para evitar monotonía y aburrimiento.
- Totalidad: tratando de trabajar todos los aspectos del juego.

CONTENIDOS FÍSICOS	CONTENIDOS TÉCNICOS - TÁCTICOS
Lateralidad	Pase
Coordinación	Conducción de balón
Velocidad de reacción	Desmarque de apoyo y de ruptura
	Conservación del balón - apoyos



4. MODELO DE SESIÓN

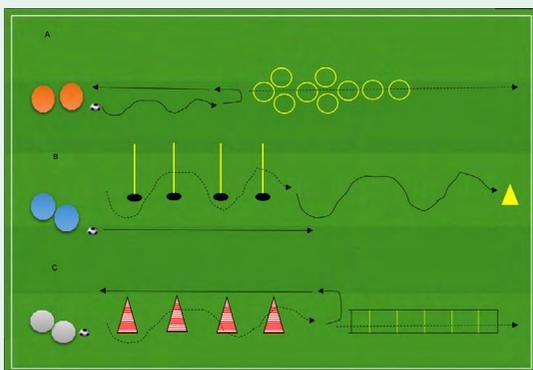
1. Calentamiento

2. Parte principal

EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN SIMPLE Y SUPERIOR (20')

- A) Conducción hasta llegar a los aros. Se realiza una maniobra de giro de 180° pisando con planta. Realiza un pase tenso con el interior al siguiente compañero. Seguidamente realiza el trabajo de carrera coordinativa en aros a la máxima velocidad. Introduciendo a ritmo de carrera dentro de cada aro.
- B) El jugador realiza un auto-pase por uno u otro lado de las picas. El jugador realiza un slalom de agilidad entre picas a máxima velocidad y sale para recuperar el balón para realizar una conducción de 10m a máxima velocidad con el exterior de un pie. Alternar lados.
- C) El jugador realiza una conducción en zig-zag entre conos, al terminar realiza una maniobra de giro de 180° pisando con interior por detrás de la pierna de apoyo. Realiza un pase tenso al siguiente jugador. Realiza coordinación en escalera con distintos apoyos.

Nº Jugadores: 4-5 por posta; Dimensiones: 10-15 m Duración: 4' por posta.

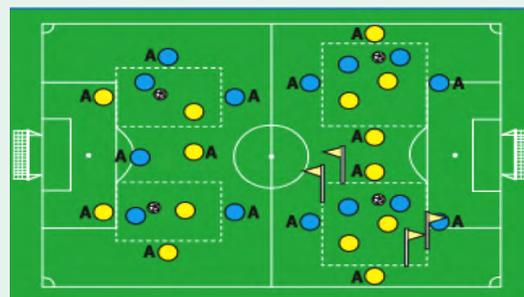


JUEGO DE 1:1 / 2:2 CON JUGADORES DE APOYO (20')

Organización: – 6 a 8 jugadores por superficie de juego.– Superficies de juego delimitadas. – Juego de 1:1 y 2:2, con jugadores de apoyo neutrales.

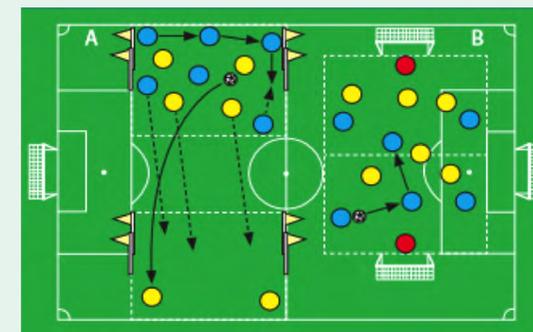
Desarrollo: – Se juega 1 contra 1 y 2 contra 2. Los jugadores de apoyo juegan a 1 o 2 toques, pero no entre ellos. – La finalidad es retener el balón; los jugadores sin balón deberán ofrecer soluciones al poseedor. – Duración de juego limitada; luego cambio de jugadores.

Variantes: – Se obtendrán puntos si se logra llevar el balón detrás de la línea defensiva o si se anota un gol en las pequeñas porterías colocadas en los ángulos de uno de los cuadrados (con banderines).



JUEGO DE 6:4 / 6:6 (20')

Organización: – 2 equipos de 6 jugadores c/u.; juego de 6 contra 4. – Superficies de juego delimitadas + 2 porterías pequeñas por cancha. **Desarrollo** (cancha A): – El equipo azul conserva la pelota (toques limitados; 1 o 2 por jugador) e intenta efectuar 5 o 6 pases consecutivos. – Tras 5 o 6 pases, se obtendrá 1 punto si se anota un gol -de un pase directo- en una de las porterías pequeñas (con banderines). – El equipo amarillo defiende. Tras conseguir la pelota, intentarán habilitar a uno de sus compañeros a la espera del balón (cambio de juego). Los 4 jugadores amarillos cambian de extremo y 4 jugadores azules retroceden a defender (2 jugadores azules permanecen en su campo). – Si el cambio tiene éxito, el juego se desarrollará en la otra superficie de juego con 6 amarillos contra 4 azules. **Variante** (cancha B): – Juego libre de 6:6, con guardametas. – Limitar el número de toques (2) en la zona defensiva.



3. Vuelta a la calma

5. CONTROL, SEGUIMIENTO Y VALORACIÓN

Una de las funciones específicas de los entrenadores consiste en llevar a cabo el seguimiento constante de los participantes durante la semana, en todas y cada una de las sesiones de entrenamiento y aquellos actos que se desarrollen dentro del marco del Campus. Dicho seguimiento se plasmará en los informes correspondientes entregados por la Dirección Deportiva del Campus, debiendo reflejarse en la evaluación final del jugador. El último día se entregará a todos los participantes, además del diploma acreditativo del Campus LaLiga, la ficha de valoración/evaluación personal, que el entrenador de cada grupo deberá rellenar teniendo en cuenta la progresión de sus jugadores a nivel técnico, táctico, actitudinal, motivacional, etc.



Informe técnico del jugador

JUGADOR:		
ENTRENADOR:		
FECHA:	CATEGORÍA:	POSICIÓN:

VALORACIÓN TÉCNICA

Dominio de Balón	1	2	3	4	5
Juego de cabeza	1	2	3	4	5
Pase	1	2	3	4	5
Regate	1	2	3	4	5
Conducción	1	2	3	4	5
Control	1	2	3	4	5
Tiro	1	2	3	4	5
Habilidad	1	2	3	4	5

VALORACIÓN TÁCTICA

Posicionamiento en el campo	1	2	3	4	5
Juego combinativo	1	2	3	4	5
Toma de decisiones	1	2	3	4	5
Valoración táctica general ofensiva	1	2	3	4	5
Valoración táctica general defensiva	1	2	3	4	5

VALORACIÓN FÍSICO - PSICOMOTRIZ

Fuerza	1	2	3	4	5
Velocidad	1	2	3	4	5
Resistencia	1	2	3	4	5
Flexibilidad	1	2	3	4	5
Coordinación	1	2	3	4	5
Lateralidad	1	2	3	4	5
Agilidad	1	2	3	4	5

VALORACIÓN ACTITUD

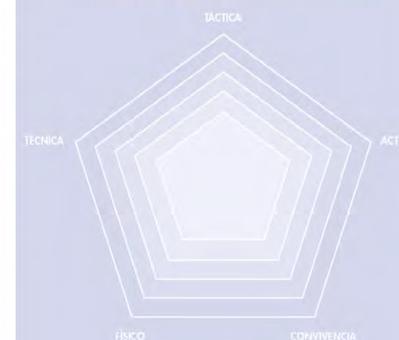
Concentración	1	2	3	4	5
Espíritu de sacrificio	1	2	3	4	5
Disciplina	1	2	3	4	5
Autoconfianza	1	2	3	4	5
Competitividad	1	2	3	4	5
Solidaridad/Compañerismo	1	2	3	4	5

CONVIVENCIA

Orden y limpieza	1	2	3	4	5
Relación con el grupo	1	2	3	4	5
Educación y respeto	1	2	3	4	5
Cuidado e higiene personal	1	2	3	4	5

Perfil del jugador

MEDIA TÉCNICA	1	2	3	4	5
MEDIA TÁCTICA	1	2	3	4	5
MEDIA FÍSICO - PSICOMOTRIZ	1	2	3	4	5
MEDIA ACTITUD	1	2	3	4	5
MEDIA CONVIVENCIA	1	2	3	4	5



OBSERVACIONES



LaLiga

Más información:
campus@laliga.es
www.laliga.es

