

Entrenant Futbol

Activitats amb capacitats coordinatives fetes durant l'any 2024 amb grups de diferents edats

Aquestes activitats formen part de l'escalfament



entrenador



esportista



pilota



cons



aros



piques
o cons grans



escales

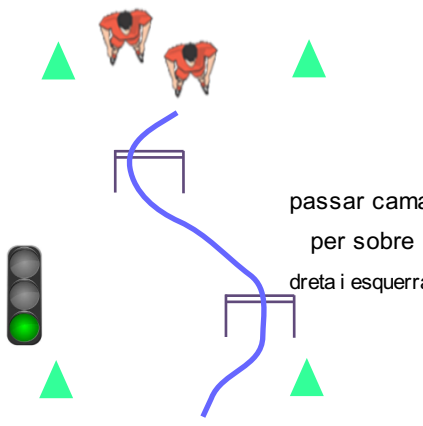
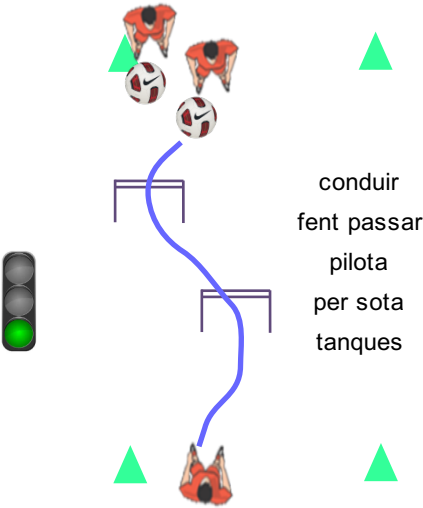
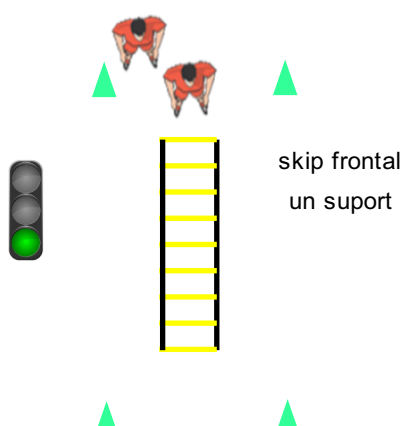
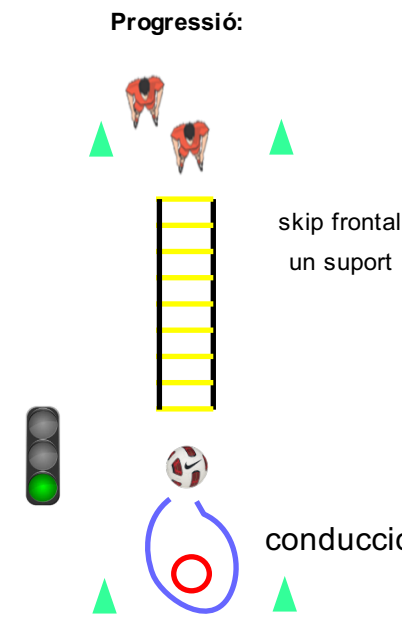
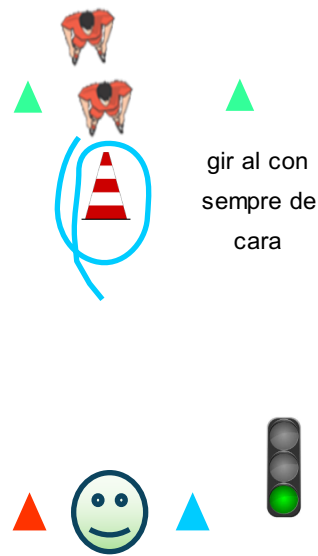



tanques baixes

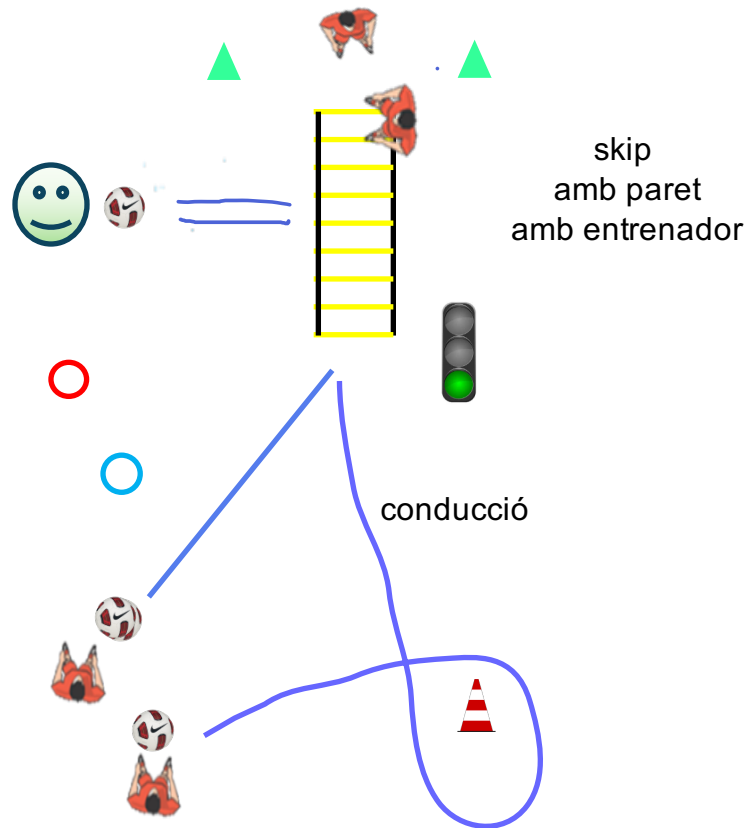


bastons

Activitats per a esportistes en edat d'iniciació

 <p>passar cama per sobre dreta i esquerra</p> <p>Progressió:</p>  <p>conduir fent passar pilota per sota tanques</p> <p>conduir a sortida</p>	 <p>skip frontal un suport</p> <p>Progressió:</p>  <p>skip frontal un suport</p> <p>conducció</p>	 <p>gir al con sempre de cara</p> <p>ensenya els dos cons i el jugador corre cap al color que diu l'entrenador</p> <p>Progressió:</p> <p>L'entrenador passa una pilota després del gir i ensenya un color perquè el jugador conduïxi fins el con</p>	 <p>indica quan surt següent</p> <p>4 minuts per exercici + 1 minut entre ex</p> <p>IMPORTANT correccions i activar</p> <p>Entrenant Futbol</p>
--	---	--	--

Activitat per a esportistes iniciats, qualsevol edat



Progressió:

Introduir regats al con
Cada cop que s'arriba al con fer un regat diferent
o repetir un regat marcat per l'entrenador

Durada: entre 3 i 5 minuts



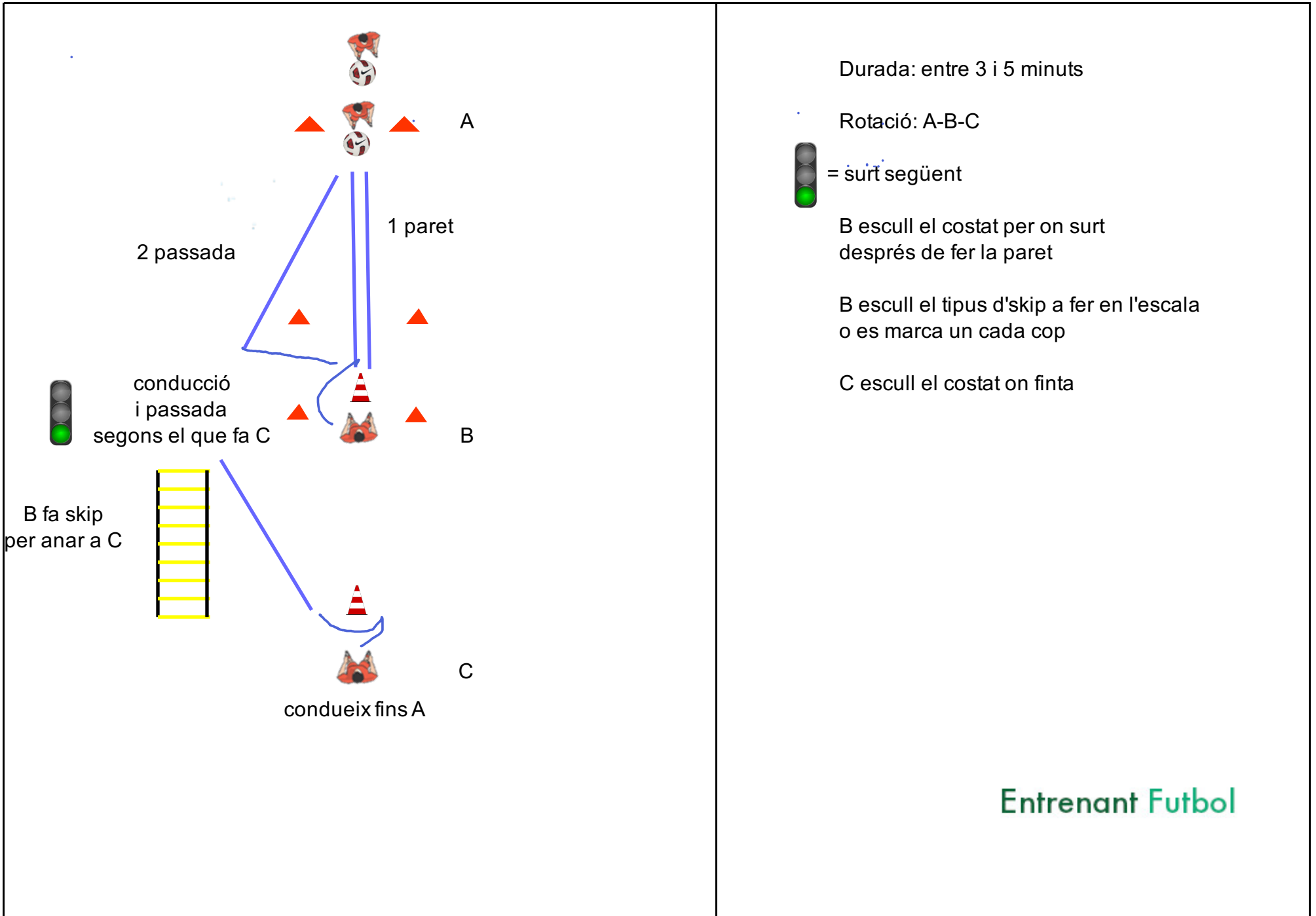
= surt següent

Els skips han de ser
lateral, un o dos peus
pas creuat
endavant enrera
canviant cada cop que s'inicia el recorregut

IMPORTANT
correccions
i activar

Entrenant Futbol

Activitat per a esportistes iniciats, qualsevol edat



Durada: entre 3 i 5 minuts

Rotació: A-B-C



= surt següent

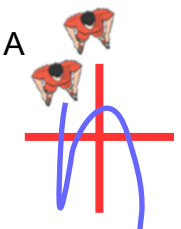
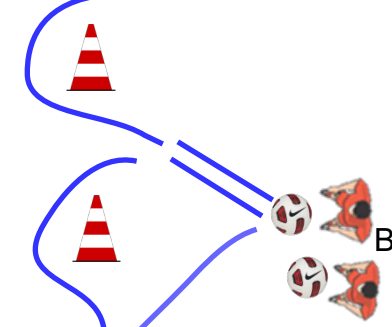
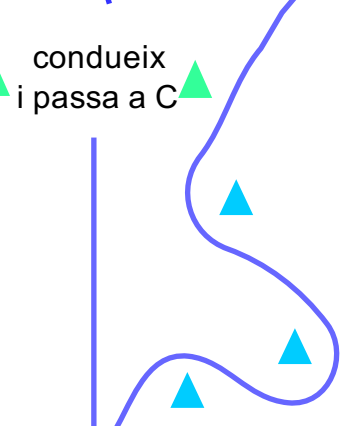

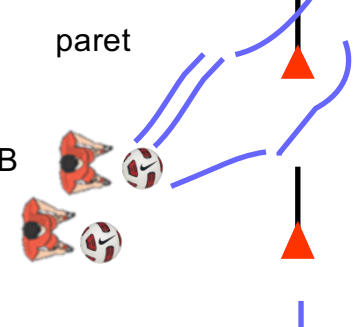
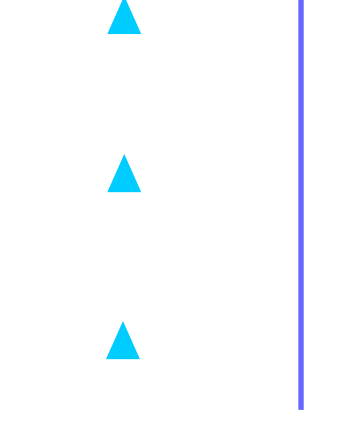
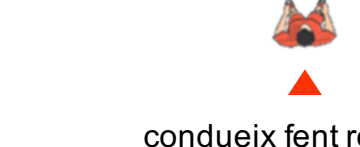

B escull el costat per on surt després de fer la paret

B escull el tipus d'skip a fer en l'escala o es marca un cada cop

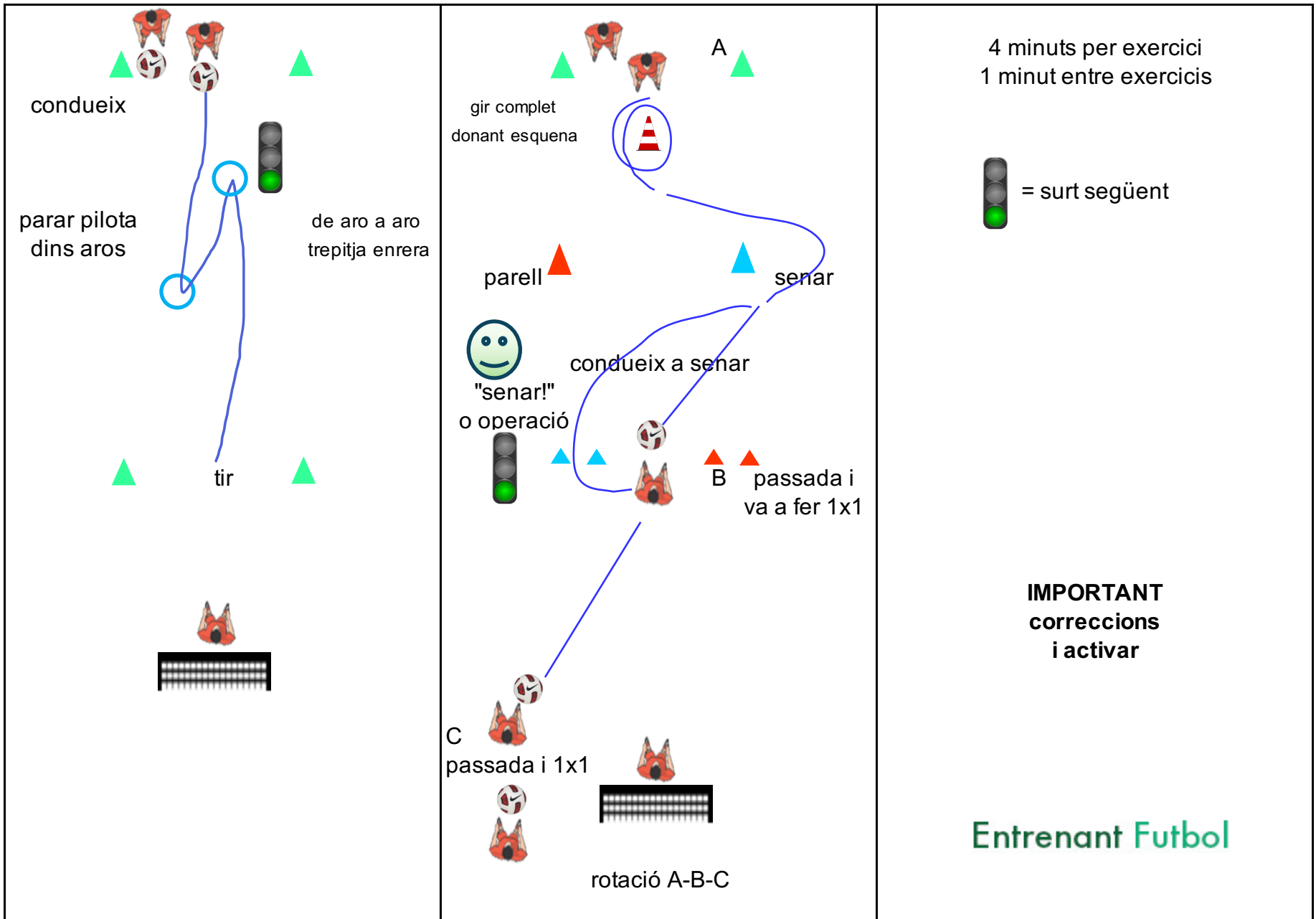
C escull el costat on finta

Entrenant Futbol

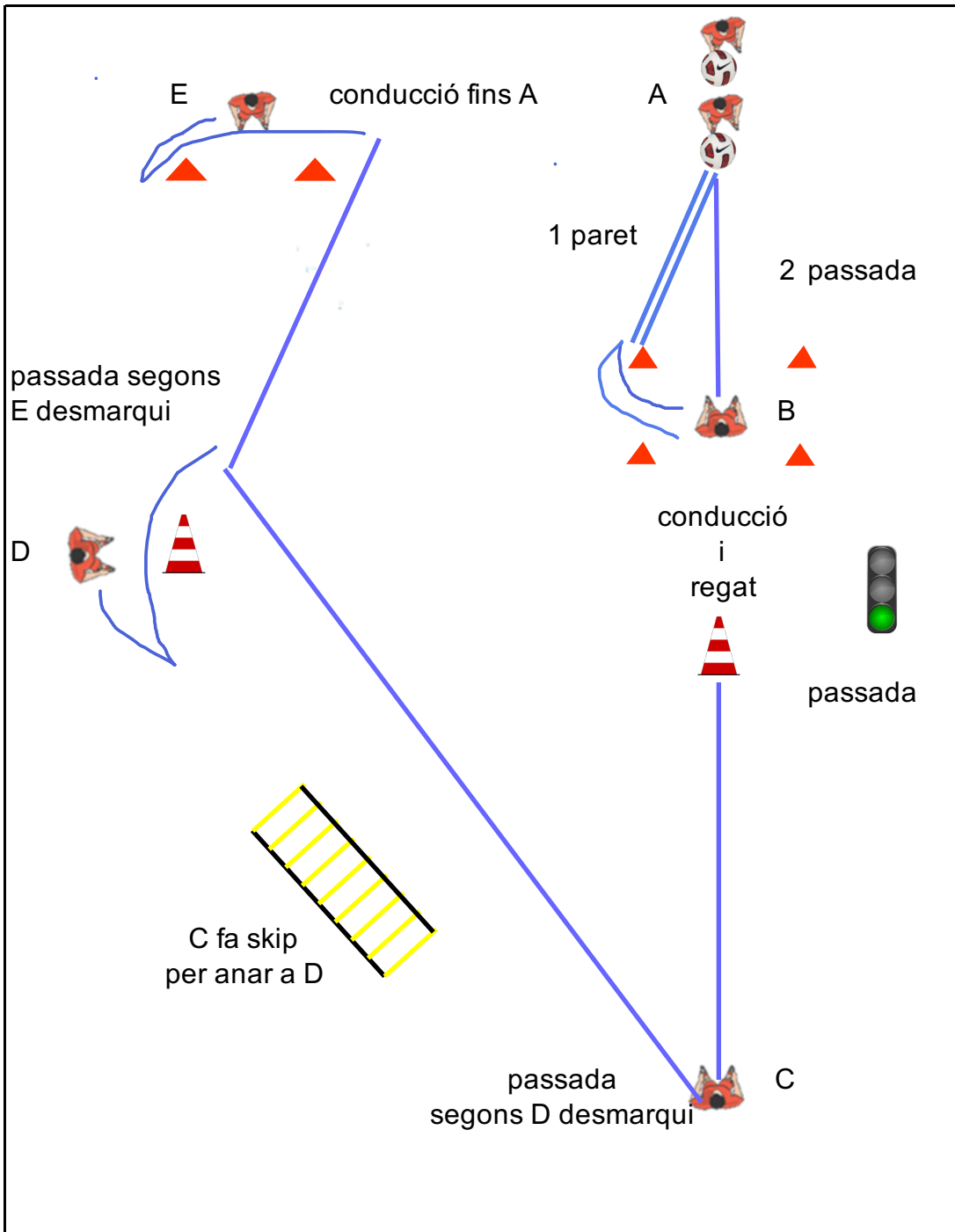
Activitats per a esportistes iniciats, qualsevol edat

<p>skips</p>  <p>paret amb B</p>  <p>condueix i passa a C</p>  <p>rep i condueix a B</p>  <p>conduix i fa regat</p>  <p>passada a C i va al seu lloc</p>  <p>condueix fent regats fins a B (un regat diferent en cada con)</p> 	<p>4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis</p> <p> = surt següent</p> <p>IMPORTANT correccions i activar</p> <p>Entrenant Futbol</p>
---	--

Activitats per a esportistes iniciats, qualsevol edat



Activitat per a esportistes iniciats, a partir de 12 anys



Durada: entre 8 i 10 minuts

Rotació: A-B-C-D-E



= surt següent

B pot escollir el costat per on inicia

B pot escollir regat o es marca un cada cop

C pot escollir el tipus d'skip a fer en l'escala o es marca un cada cop

D pot escollir la finta en desmarcar-se (marxar i tomar per rebre al peu, i fer regat al con o venir i marxar per rebre a l'espai, com al dibuix)

E pot escollir la finta en desmarcar-se (igual que en D)

Entrenant Futbol