

# Entrenant Futbol

Treballs de **coordinació** fets des de setembre de 2020 fins l'abril de 2021 per a esportistes de 12 a 14 anys

Aquests treballs es fan el primer dia d'entrenament de cada setmana, com a primera activitat

Cada mes intenta ser una progressió del mes anterior

La durada de cada exercici és de 4 minuts, més 1 per cada canvi d'exercici, per a uns 20 minuts en total



indica quan donem sortida al següent esportista



entrenador



esportista



pilota



cons



piques



escales



aros



tanques baixes

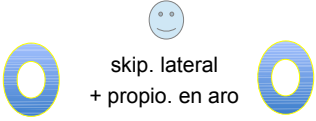
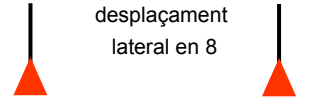





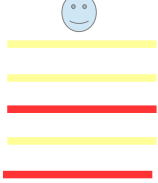
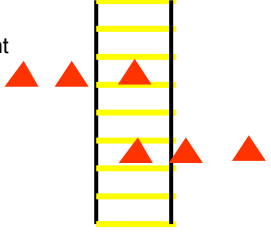




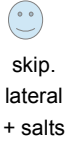

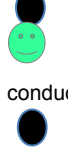


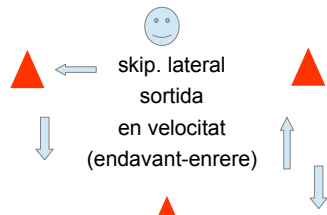
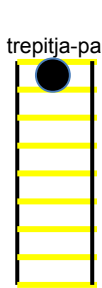
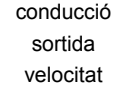


bastons



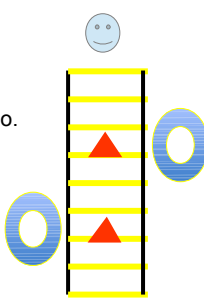




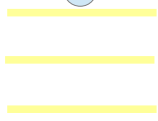







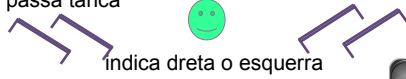


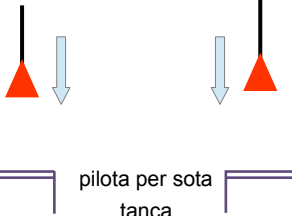



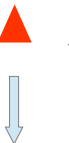





bosu

COORDINACIÓ SETEMBRE

 <p>skip. lateral + propio. en aro</p>  <p>desplaçament lateral en 8</p>  <p>inici conducció "vermell" o "blau"</p>  <p>bici</p>  <p>ruleta</p>  <p>sortida velocitat</p>  <p>tornada</p>	 <p>skip. endavant en groc</p>  <p>skip. endavant i enrera vermell</p>  <p>skip. endavant i lateral</p>  <p>inici conducció</p>  <p>sortida velocitat</p>  <p>tornada</p>	 <p>pass.dreta</p>  <p>skip. lateral + salts</p>  <p>pass.esquerra</p>  <p>inici conducció</p>  <p>sortida velocitat</p>  <p>tornada</p>	 <p>skip. lateral sortida en velocitat (endavant-enrere)</p>  <p>trepitja-para</p>  <p>conducció sortida velocitat</p>
---	--	--	---













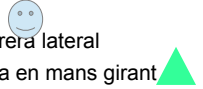


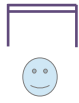
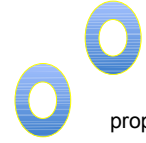










Entrenant Futbol

COORDINACIÓ OCTUBRE
































<p>skip.+propio.</p>  <p>inici conducció</p>  <p>"vermell" o "blau"</p>  <p>regat amb finta i exterior i sortida</p>  <p>tornada</p> 	<p>desplaça lateral</p>  <p>inici conducció</p>  <p>pilota per sota tanca i recupera abans de con 1r dreta 2n esquerra</p>   <p>sortida velocitat</p>  <p>tornada</p> 	<p>salts tissora</p>  <p>passa tanca</p>  <p>indica dreta o esquerra</p>  <p>inici conducció</p>   <p>pilota per sota tanca</p>  <p>sortida velocitat</p>  <p>tornada</p> 	<p>inici amb un peu per costat fent skip</p>  <p>velocitat endavant i endarrera</p>   <p>skip</p>  <p>inici conducció d'esquena amb interiors</p>  <p>conducció sortida velocitat</p>  <p>tornada de cara</p> 
---	---	--	---

**Entrenant Futbol**

COORDINACIÓ NOVEMBRE

<p>saca de banda </p> <p>control orientat </p> <p>inici conducció</p> <p>par o impar* </p> <p>par  impar </p> <p>regat amb finta i exterior/bici </p> <p>tornada </p> <p>*es pot indicar una suma o resta</p>	<p>conducció per fora, altra cama per dins </p> <p>tira pilota per sota tanca </p> <p>espera i condueix sortida </p> <p>sortida velocitat </p> <p>tornada a espera </p>	<p>carrera lateral amb pilota en mans girant i talons amunt + llança dalt i la punxa </p> <p>conducció en velocitat </p> <p>tira pilota per sota tanca </p> <p>espera i condueix sortida </p> <p>sortida velocitat </p> <p>propio</p> <p>tornada a espera </p>	<p>1  5 </p> <p>3 </p> <p>2  6  4 </p> <p>velocitat endavant i endarrera </p> <p>inici conducció d'esquena amb interiors </p> <p>tornada </p>
--	---	--	---

# COORDINACIÓ DESEMBRE

<p>sacada de banda </p> <p>control orientat </p> <p>inici conducció</p> <p><b>Mister marca par o impar*</b></p> <p>par  impar </p> <p>regat amb finta i exterior/bici </p> <p>tornada  </p> <p>*es pot indicar una suma o resta</p>	<p>conducció trepitja-para (dues cames) </p> <p>passada </p> <p>salt a bosu toc de cap </p> <p>i sortida en velocitat</p> <p>recull, llança, recull i condueix sortida </p> <p>tornada a espera  </p>	<p>carrera lateral amb pilota en mans botant </p> <p>llança dalt i la punxa </p> <p>conducció en velocitat</p> <p>regat </p> <p>passada </p> <p>espera i condueix sortida </p> <p>sortida velocitat</p> <p>tornada a espera  </p> <p>salts peus junts </p>	<p></p> <p>1  5 </p> <p>2  3  4  6 </p> <p>velocitat endavant i endarrera</p> <p>habilitat </p> <p>tornada  </p>
--	--	--	--









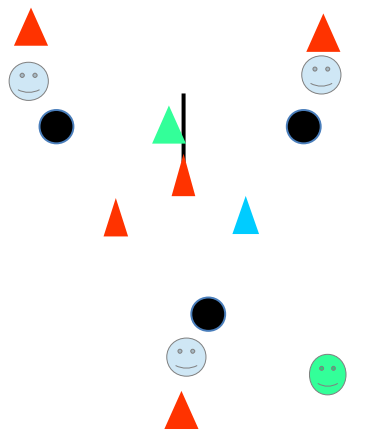
# COORDINACIÓ GNER

<p>1 passada 2 on desmarqui</p> <p>torna pilota i desmarca</p> <p>control orientat inici conducció</p> <p>regat amb bici</p> <p>passada on desmarqui</p> <p>finta un costat i desmarca a l'altre (es fa quan l'altre comença bici) tornada conduïnt</p>	<p>desplaçament lateral</p> <p>control amb pit</p> <p>conducció en velocitat</p> <p>llança per control amb pit</p> <p>passada 1 passada 2</p> <p>2 control i va a llançar</p> <p>1 torna</p>	<p>carrera lateral amb pilota en mans fent voltes a la cintura</p> <p>conducció en velocitat</p> <p>passada</p> <p>finta</p> <p>passa tanca d+e</p> <p>torna passada</p> <p>c o per passar a inici i velocitat</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>endavant – torna passada - enrera – torna passada endavant – condueix</p> <p>3 passades</p> <p>tornada a fer passades</p> <p>tot a màxima velocitat</p>
---	--	--	--

Entrenant Futbol



# COORDINACIÓ MARÇ

<p><b>Opció 1</b></p> <p>A           passada a A, rep i passada a espai          va a B</p> <p>B           desmarca</p> <p>torna a A i          desmarca</p> <p>passa a C          va a C</p> <p>C           desmarca al mateix          costat que B</p>	<p><b>Opció 2</b></p> <p>A           passada a A          i desmarca al costat contrari</p> <p>B           desmarca</p> <p>control orientat          i passa a C</p> <p>rep i deixa          de cara a C,          C condueix a          sortida</p> <p>C           desmarca al mateix          costat que B</p>	<p>A           pas creuat          amb pilota en mans          botant</p> <p>saca de banda a B</p> <p>entrar/sortir          va a B</p> <p>B           control orientat          i condueix en aros          d+e          fins sortida</p>	 <p>Es diu un color de con i un numero o una suma,          resta o multi. Es condueix al con i si és par,          es condueix a la pica, es fa un regat i es va          a la dreta. Si impar, esquerra</p>
<p><b>Entrenant Futbol</b></p>			



# COORDINACIÓ ABRIL

<p>skip.lateral</p> <p>condueix trepitjant esq.</p> <p>passada</p> <p>habilitat</p> <p>condueix i va a inici</p>	<p>A</p> <p>passada a B</p> <p>rep i passada alta a C</p> <p>va a B</p> <p>B</p> <p>torna de cara a A</p> <p>gir</p> <p>torna paret i va a C</p> <p>C</p> <p>baixa pilota i juga paret amb B</p> <p>i condueix a A</p>	<p>A</p> <p>skip.lateral amb 1 pilota* en cada mà canviant</p> <p>skip.diferent cada cop</p> <p>prop.</p> <p>passada</p> <p>passada</p> <p>prop.</p> <p>2 passades, rep i conducció a sortida</p> <p>* pilota de tennis</p>	<p>en groc lateral</p> <p>en vermell endavant-enrera</p> <p>va a pica i on diu mister</p> <p>conducció en velocitat</p> <p>"blau!"</p> <p>conducció a sortida</p>
--	--	---	---