

Entrenant Futbol

Treballs de **coordinació** fets des de setembre de 2021 fins l'abril de 2022 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



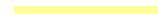
aros



tanques baixes



tanques altes



bastons



bosu

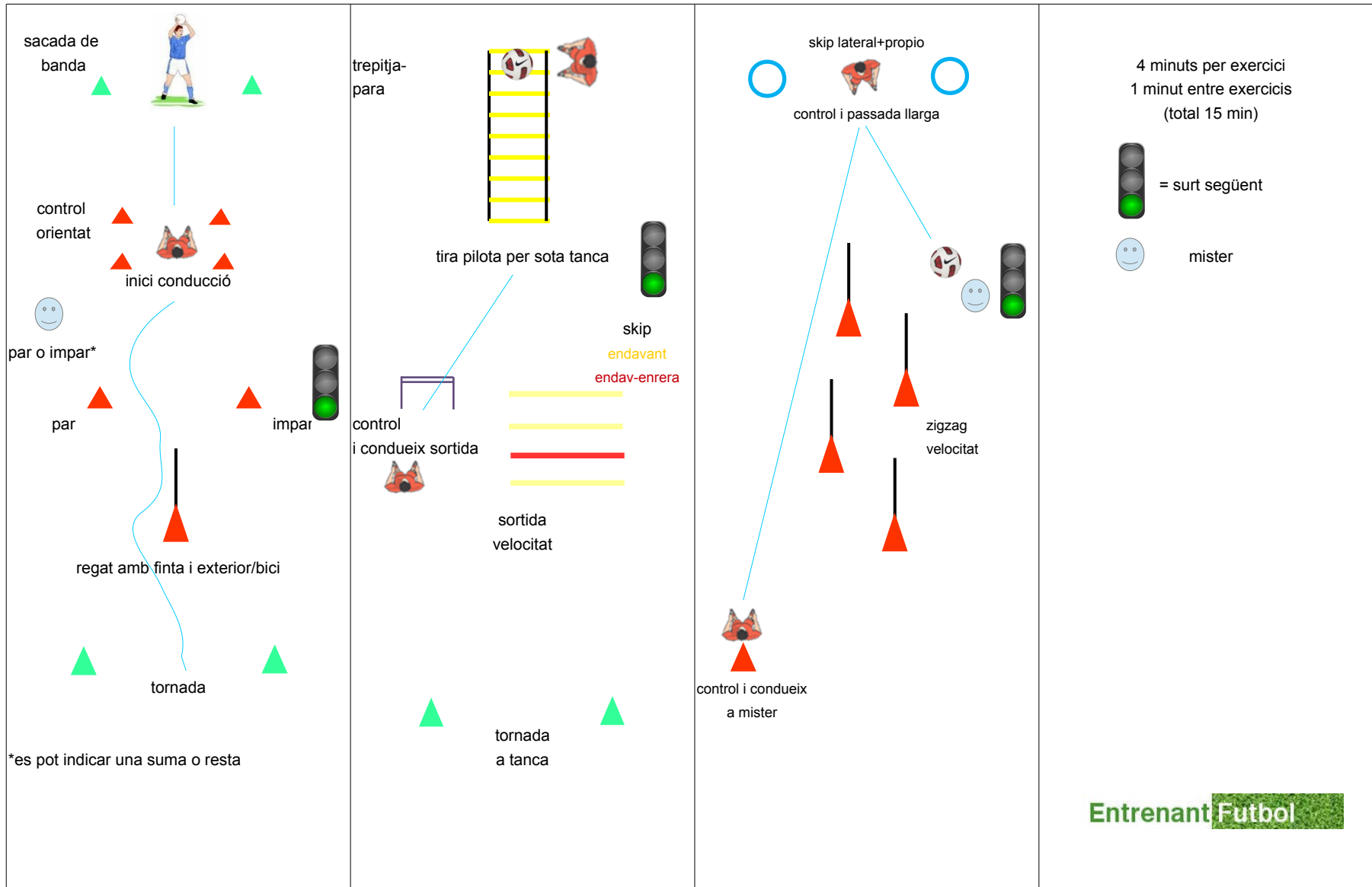
SETEMBRE INFANTIL

<p>skip frontal 2 peus en cada</p> <p>sempre de cara a la pilota</p> <p>rep passada de B i condueix a cons verds</p> <p>passada a C i va al seu lloc</p> <p>rep i condueix a lloc B</p>	<p>despla.lateral</p> <p>rep passada i fa conduccions</p> <p>enrera costat</p> <p>passada a C i va al seu lloc</p> <p>rep i habilitat fins lloc B</p>	<p>torna</p> <p>rep i fa regat</p> <p>passada a C i va al seu lloc</p> <p>rep i condueix fent regats fins lloc B</p>	<p>4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis (total 15 min)</p> <p> = surt següent</p> <p>En B posar mínim 2 amb 2 </p> <p>Distàncies àmplies</p> <p>Al ser primer mes no hi ha salts ni sortides en velocitat</p> <p>Entrenant Futbol</p>
---	---	--	---

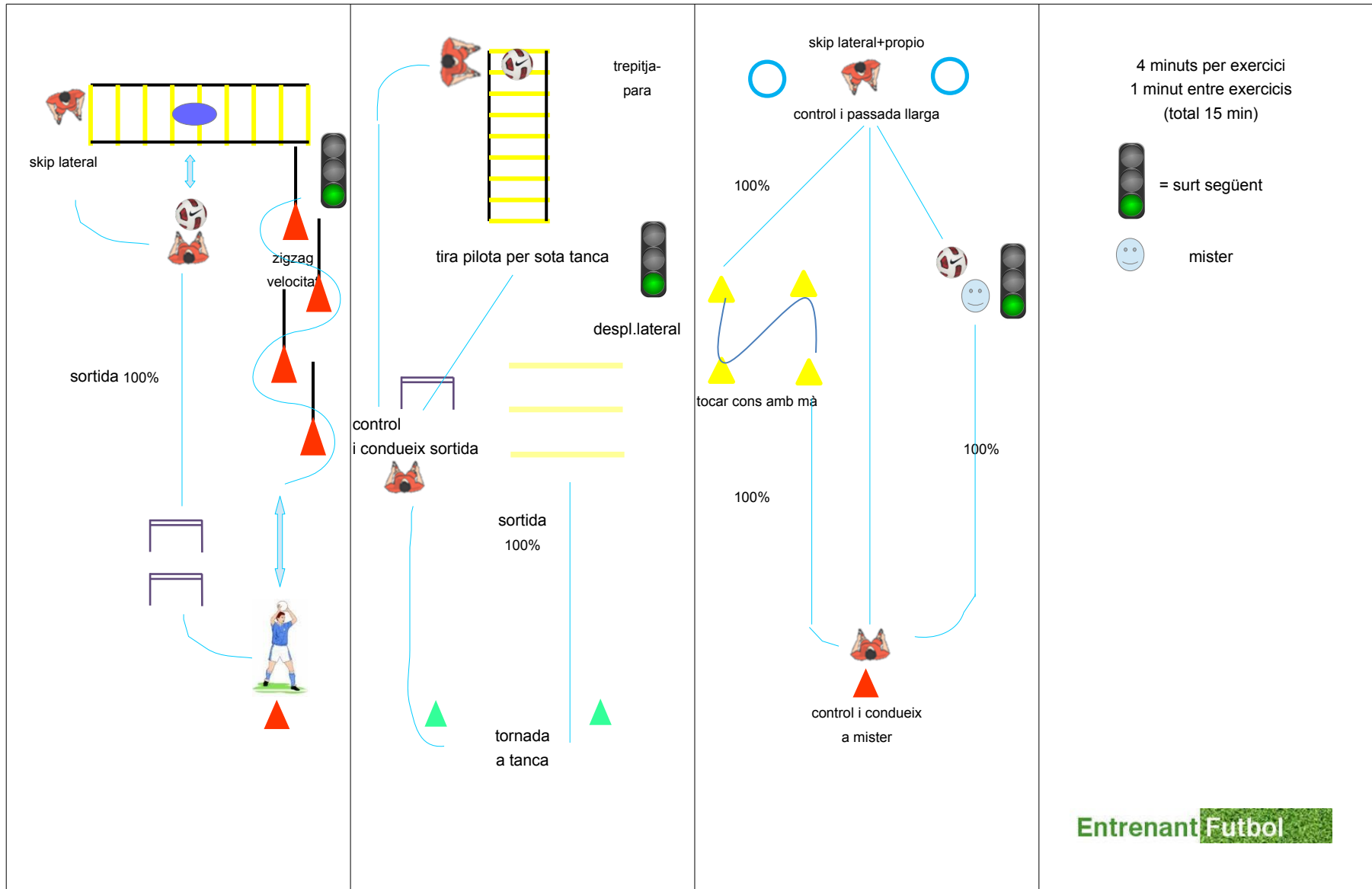
OCTUBRE INFANTIL

<p>A</p> <p>despl lateral</p> <p>rep i condueix</p> <p>regat</p> <p>passada a B</p> <p>passa a A</p> <p>passa a C</p> <p>B</p> <p>rep i condueix a C</p>	<p>A</p> <p>rep i condueix</p> <p>pas creuat</p> <p>passa a A</p> <p>passa a B</p> <p>(color l indica mister)</p> <p>C</p> <p>habilitat fins C</p> <p>B</p>	<p>A</p> <p>endavant- enrere- endavant</p> <p>inici conducció</p> <p>passa a B</p> <p>conduex a deixar pilota</p> <p>passa a C ("3r home")</p> <p>desmarca i rep</p> <p>B</p> <p>C</p>	<p>4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis (total 15 min)</p> <p> = surt següent</p> <p>En B i C posar mínim 2 amb 2 </p> <p>Distàncies àmplies</p> <p>Al ser primer mes no hi ha salts ni sortides en velocitat</p> <p>Entrenant Futbol</p>
--	---	--	---

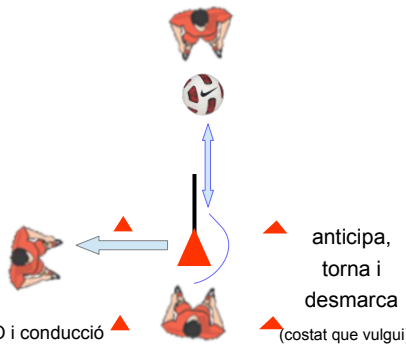
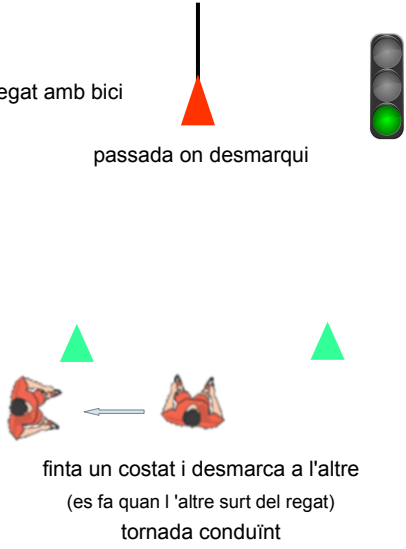
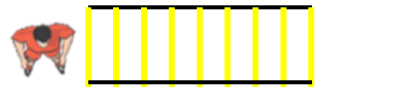
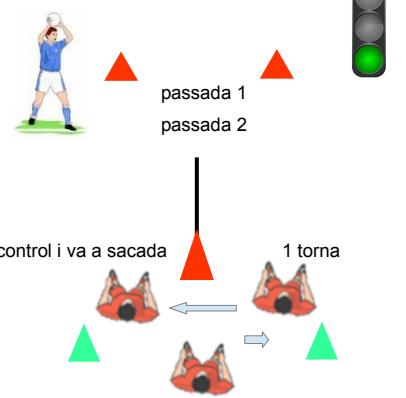
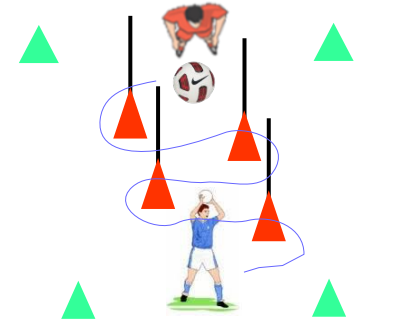
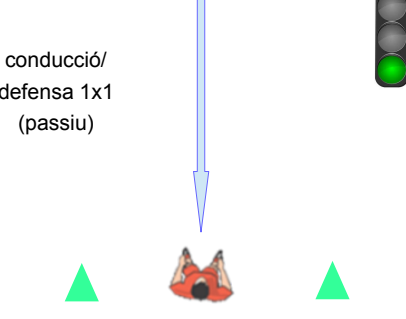

NOVEMBRE INFANTIL



DESEMBRE INFANTIL



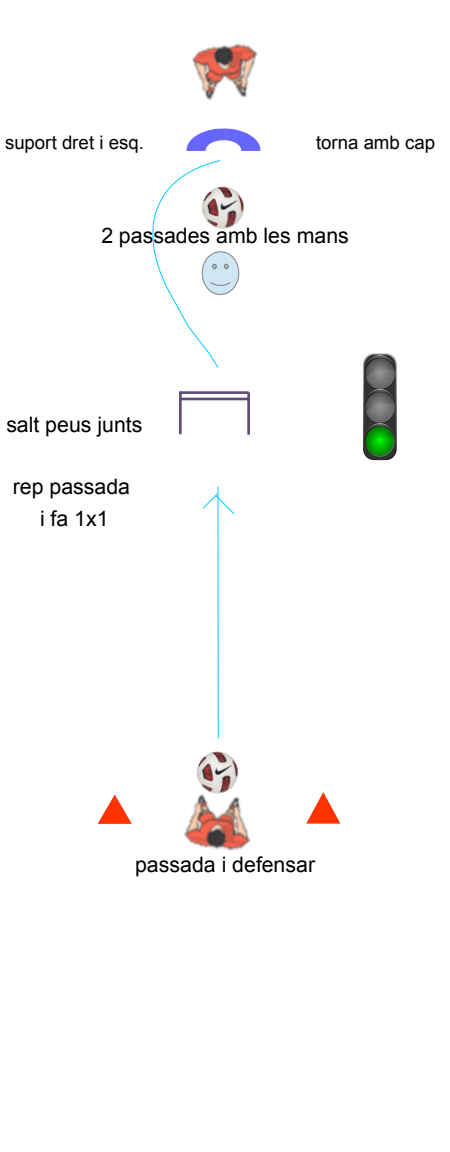
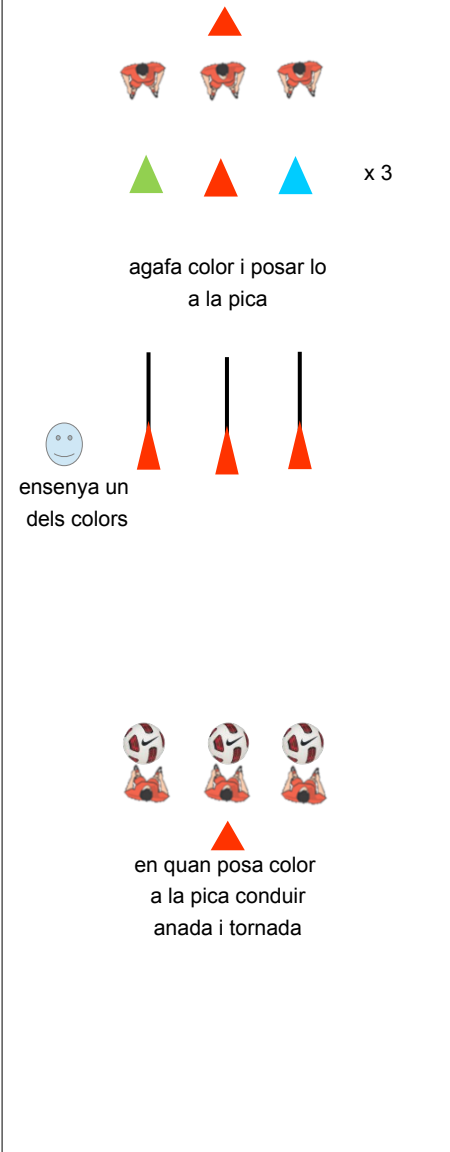
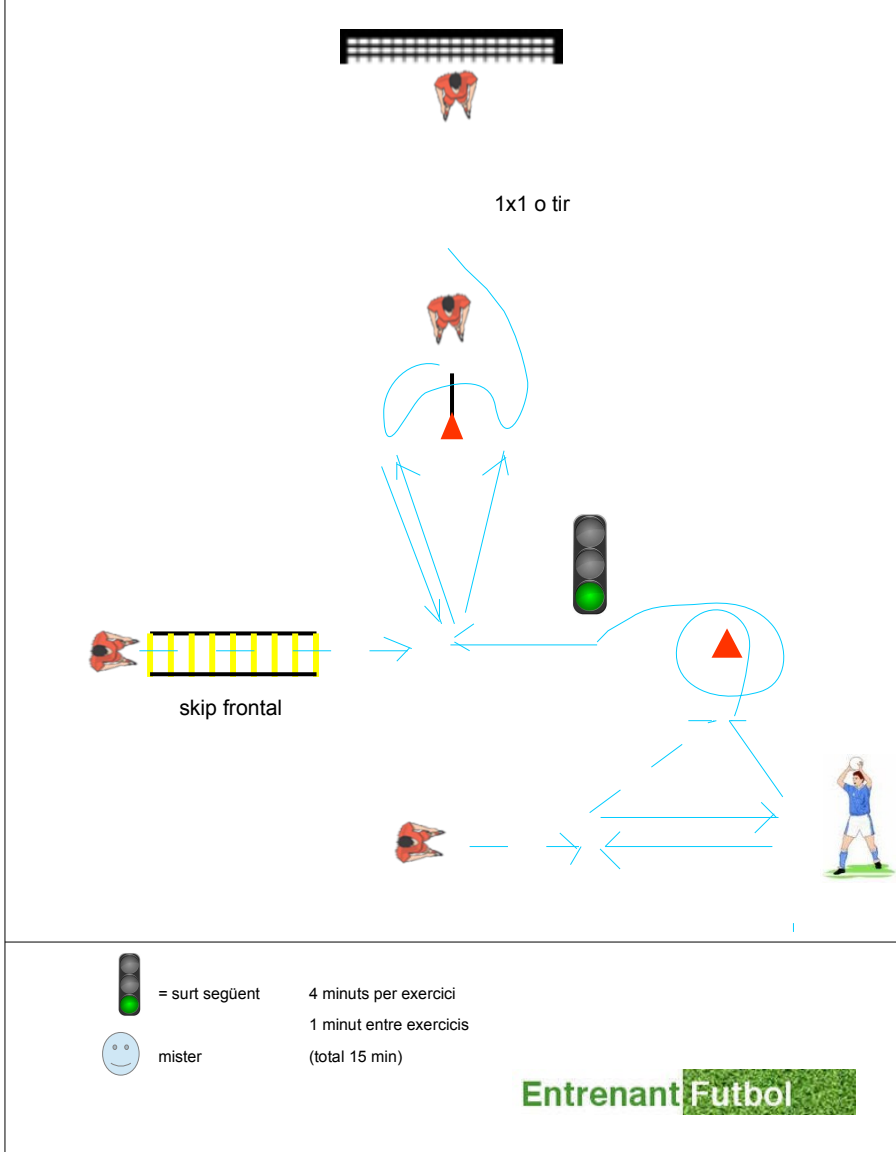


GENER INFANTIL

 <p>CO i conducció</p> <p>anticipa, torna i desmarca (costat que vulgui)</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 surt del regat) tornada conduïnt</p>	<p>desplaçament pas creuat</p>  <p>control amb pit</p> <p>conducció en velocitat</p> <p>passada 1</p> <p>passada 2</p> <p>2 control i va a sacada</p> <p>1 torna</p> 	<p>pilota en mans fent voltes a cintura</p>  <p>conducció/defensa 1x1 (passiu)</p> 	<p>4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis (total 15 min)</p>  <p>= surt següent</p> <p>Entrenant Futbol</p>
---	--	---	---

FEBRER INFANTIL

<p>torna amb peus dret i esquerre</p> <p>2 passades amb les mans</p> <p>(1a passada)</p> <p>torna 2 passades</p> <p>condueix a un cantó, passada 1, rep, condueix a l'altre cantó, passada 2, rep, fa bastons i marxa a sortida</p>	<p>torna amb el cap</p> <p>2 passades amb les mans</p> <p>skip frontal 2 suports</p> <p>passada</p> <p>control i condueix a deixar pilota i va a sortida</p>	<p>Regat a la pica i tornar 3 regats: - interior/exterior - johan - bici</p>	<p>4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis (total 15 min)</p> <p> = surt següent</p> <p> mister</p> <p>Entrenant Futbol</p>
---	--	--	--

MARÇ INFANTIL

 <p>suport dret i esq. torna amb cap</p> <p>2 passades amb les mans</p> <p>salt peus junts</p> <p>rep passada i fa 1x1</p> <p>passada i defensar</p>	 <p>x 3</p> <p>agafa color i posar lo a la pica</p> <p>ensenya un dels colors</p> <p>en quan posa color a la pica conduir anada i tornada</p>	 <p>1x1 o tir</p> <p>skip frontal</p>
<p> = surt següent 4 minuts per exercici 1 minut entre exercicis (total 15 min)</p> <p> mister</p> <p>Entrenant Futbol</p>		

ABRIL INFANTIL

2 passades amb les mans
mister mana: dreta, esquerra o centre

salt peus junts

rep passada i conduïx d'esquena

passada i a sortida

agafa color i posar lo al con x 3

ensenya un dels 3 colors

en quan posa color al con conduir anada i tornada i tir a con

va a rebre conduïx i centra

passada i va a rematar

control orientat i conducció

skip només cama que va per dins

= surt següent 4 minuts per exercici
 1 minut entre exercicis
 (total 15 min)
 mister
 + = ha d'haver mínim 2

