



CIRCULAR 13

OBJETIVOS ETAPA TECNIFICACION

Esta tercera etapa será la etapa para la franja de edad comprendida entre los 12 y 13 años, lo que equivale, la etapa Infantil. En ésta etapa se abordará el trabajo siguiendo la misma estructura que en las etapas de iniciación y formación, es decir, formulación de objetivos acordes a la edad de los jugadores.

Es una etapa en la que se agrupa la formación y la tecnificación, y en la cual se deberá garantizar el correcto desarrollo de los aprendizajes para entrar en el último ciclo que será el correspondiente a las etapas de perfeccionamiento (Cadetes) y Rendimiento (Juveniles).

Será la etapa en la que la técnica individual se va a situar en primer plano dentro de las sesiones ya que es la etapa más sensible para el entrenamiento técnico-motriz.

También aspectos tácticos y estratégicos empezarán a tener su importancia dentro del entrenamiento.

En cuanto a la preparación física va encaminada a un cierto trabajo en volumen e intensidad para el desarrollo de las cualidades físicas básicas, especialmente aeróbico .



1- Procedimentales

- a. Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol, fijando los aprendizajes técnicos de las etapas anteriores e incorporar nuevos (fintas, regates, golpes de cabeza, tiros a portería desde diferentes ángulos, ...)
- b. Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas (control y pase, pared, apoyo, ruptura, desdoblamientos, ...)
- c. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
- d. Desarrollar el juego de equipo, en ataque, defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica.
- e. Desarrollar la defensa individual en diferentes zonas del campo.
- f. Desarrollar la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos, multilanzamientos) e iniciar el trabajo de fuerza resistencia a base de circuitos.
- g. Desarrollar la resistencia aeróbica a base de utilizar sistemas interválicos, continuos o mixtos.
- h. Mejorar de la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.



2- Conceptuales

- a. Conocer la importancia y el desarrollo del calentamiento y de la vuelta a la calma dentro de la sesión de entrenamiento.
- b. Fijar los hábitos deportivos de anteriores etapas y conocer nuevos.
- c. Conocer diversas acciones colectivas en defensa, en ataque y algunos sistemas básicos de juego..

3- Actitudinales

- a. Llevar la práctica de los hábitos deportivos aprendidos en etapas anteriores como parte del entrenamiento diario.
- b. Respetar las decisiones arbitrales, sean acertadas o no.
- c. Valorar correctamente las decisiones del entrenador tanto en los entrenamientos como en los partidos.
- d. Aceptar y valorar la victoria y la derrota de buen grado como parte de la competición dentro de un deporte.
- e. Valorar la superación personal y la del equipo por encima de los resultados obtenidos en la competición.