

# I CAMPUS DE TECNIFICACION DE FUTBOL

*ORGANIZA: PE.SANT JORDI*

Este nuevo campus va dirigido a jugadores que desean mejorar su técnica individual, de tal forma que repercuta en un aumento de la calidad personal y, en consecuencia, en una mayor eficacia en el juego de equipo.

Dirigido por Oliver Torres Bulckens

Verano 2.009



## - INTRODUCCION:

**Con la participación del joven jugador en este Campus, se consigue mejorar su técnica individual, de tal forma que repercuta en un aumento de la calidad personal, logrando una mayor eficacia en el juego de equipo.**

### **Un método revolucionario**

El objetivo final del Campus no es otro que la enseñanza **individual** del futbolista. Se pretende separar el individuo del conjunto. En los equipos de fútbol, los entrenadores quieren buenos jugadores y preocuparse exclusivamente del equipo, de su coordinación táctica.

Los conceptos a trabajar en este campus serán únicamente técnico-individuales, como son: La **conducción**, el **pase**, el **control**, el **regate**, el **tiro** y el **juego de cabeza**.

**Un dominio de la técnica** permitirá a los jóvenes, durante el partido, dirigir su atención fuera del balón hacia otros aspectos importantes del juego.

<b>En el CAMPUS</b>	<b>en el EQUIPO</b>
<b>Aprenden los conceptos individuales del fútbol.</b>	<b>Aplican los conocimientos adquiridos.</b>
<b>Nos ocupamos del jugador.</b>	<b>Se ocupan del equipo.</b>
<b>Los monitores enseñan la técnica al jugador.</b>	<b>Los entrenadores enseñan la táctica al equipo.</b>

## .-INFORMACION

**PREINSCRIPCION ABIERTA EN LA OFICINA DEL CLUB O LLAMANDO AL 670.322.683(OLIVER TORRES)**

El lugar donde se desarrollara las actividades deportivas será el Campo Municipal de Deportes de Sant Jordi, situado en Can Guerxo (Sant Jordi). Existe una línea de autobús Ibiza-San Jorge que tiene una parada a cincuenta metros de las instalaciones, con intervalos de media hora.

La duración del campus será de un mes.

Los días de entrenamiento serán los lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.

El horario se comunicara una vez se conozcan los inscritos.

El número total de sesiones será de 24 con una carga lectiva total de 36 horas.

Se realizaran grupos homogéneos por edad y nivel técnico. El primer día se realizaran unas pruebas generales para conocer a los alumnos.

Cada grupo estará compuesto por un máximo de 10-12 alumnos para una mejor gestión individualizada de los monitores con la ayuda del coordinador.

Se les hará entrega de una equipación corta y deberán portar botas y el material básico de aseo (toalla, jabón, zapatillas de baño,...)

**El periodo de inscripción voluntario se cerrara el 15 de junio.**

Las actividades se iniciaran el **30 de junio** y finalizaran el **31 de julio**.

## **.-CONTENIDO**

El contenido educativo del presente campus será la enseñanza de los conceptos básicos individuales del futbolista, como son:

### **Conducción**

#### **Pase**

#### **Control**

#### **Regate**

#### **Tiro**

### **Juego de Cabeza**

Los objetivos a alcanzar en cada uno de ellos se exponen a continuación.

### **.- LA CONDUCCION:**

#### **Objetivos generales:**

- Conducción con la superficie adecuada
- Distancia adecuada del balón durante la conducción
- Velocidad en la conducción sin perder el control
- Utilización de ambas piernas
- Visión periférica durante la conducción
- Buena protección del balón frente a un contrario
- Elección entre conducción o pase
- Conducción con oposición

### **.- EL PASE:**

#### **Objetivos Generales:**

- Pase con la superficie adecuada
- Colocación correcta del pie de apoyo
- Buen movimiento de la pierna de golpeo
- Potencia en el pase
- Utilización de ambas piernas

- Precisión en los lanzamientos
- Golpeo en la zona adecuada al balón
- Capacidad para realizar pases en profundidad
- Elección del mejor pase en cada situación
- Saber jugar al primer toque

#### **.- EL CONTROL:**

##### **Objetivos Generales:**

- Uso de las distintas superficies del cuerpo
- Mantener el balón cerca de ti
- Coordinar el movimiento del pie con el de la pelota
- Colocar correctamente el pie y la pierna de apoyo
- Ejecutar correctamente los distintos gestos técnicos
- Ejecutar correctamente los distintos tipos de control
- Elegir la superficie adecuada
- Buscar el balón
- Recibir y controlar el balón en función de la jugada siguiente
- Control e interceptación de pases imprecisos
- Control con presencia de un contrario

#### **.- EL REGATE:**

##### **Objetivos Generales:**

- Ser capaz de engañar al contrario
- Dominar los diferentes gestos técnicos
- Ejecutar con máxima velocidad los gestos

técnicos

- Saber elegir la dirección de salida
- Utilizar correctamente las fintas
- Utilizar correctamente los cambios de ritmo
- Conseguir desbordar al contrario.

#### **.- EL TIRO:**

##### **Objetivos generales:**

- Golpear con la superficie del pie adecuada
- Colocar correctamente el pie de apoyo
- Realizar un buen movimiento de la pierna de golpeo
- Imprimir la fuerza adecuada al lanzamiento
- Dirigir el balón con precisión en los lanzamientos
- Utilizar las dos piernas en el tiro
- Golpear en la zona adecuada del balón

#### **.- EL JUEGO DE CABEZA:**

##### **Objetivos generales:**

- Golpear con la superficie adecuada de la cabeza
- Coordinación del gesto de todo el cuerpo con la velocidad y la trayectoria del balón
- Atacar el balón
- Golpear al balón en la superficie adecuada
- Anticipación - Buscar el balón

## **.-PLANIFICACION**

### **MICROCICLO I:**

Sesiones de conducción: 1ª, 2ª, 3ª

Sesiones de pase: 1ª, 2ª, 3ª

Evaluación de conducción y pase.

### **MICROCICLO II:**

Sesiones de control: 1ª, 2ª, 3ª

Sesiones de tiro: 1ª, 2ª, 3ª

Evaluación de control y tiro.

**MICROCICLO III:**

Sesiones de regate: 1ª, 2ª

Sesiones de juego de cabeza: 1ª, 2ª

Evaluación de regate y juego de cabeza.

**MICROCICLO IV:**

Sesión de método global.(Posesión)

Sesión de método global.(Progresión)

Sesiones de método global.(Finalización y 1 contra 1)

Partidos y entrega de informes.

## **.-EVALUACION**

Al final de cada microciclo, después de dos fundamentos trabajados, se realizara una sesión de evaluación técnica para valorar y cualificar la evolución del joven futbolista.

Al finalizar el campus, se hará entrega a cada alumno de un informe donde conocerá el nivel alcanzado en cada uno de los fundamentos técnicos.

Ibiza, Mayo de 2009.

**SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN AL I CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE LA PENYA ESPORTIVA SANT JORDI**  
**VERANO 2009**

DE LUNES A VIERNES DE 18:30 A 20:30 HORAS  
DEL 30 DE JUNIO AL 31 DE JULIO – NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS

1.- Las solicitudes deben ir acompañadas de la siguiente documentación:

- 1 Foto, fotocopia de la tarjeta sanitaria o similar y justificante del ingreso bancario

2.- El ingreso deberá realizarse en cualquier oficina de Sa Nostra "Caixa de Balears" en el siguiente número de cuenta: 2051-0304-03-1070000868 indicando el nombre del participante. La cantidad a ingresar será de 150 euros.

**DATOS PERSONALES:**

NOMBRE \_\_\_\_\_ APELLIDOS \_\_\_\_\_

FECHA NACIMIENTO \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_ DNI \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN \_\_\_\_\_ NUM \_\_\_\_\_ PISO \_\_\_\_\_

POBLACIÓN \_\_\_\_\_ CURSO I CENTRO DONDE ESTUDIA \_\_\_\_\_

TELÉFONOS DE CONTACTO: \_\_\_\_\_

CORREO ELECTRÓNICO \_\_\_\_\_

**INFORMACIÓN SANITARIA I DE INTERÉS PARA LOS ENTRENADORES:**

<b>SABES NADAR?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
TOMAS ALGUNA MEDICACIÓN ESPECIAL?	SI	NO

EN CASO DE TOMAR MEDICACIÓN, INDICA CUAL? \_\_\_\_\_

TIENES ALGUN TIPO DE ALERGIA O ENFERMEDAD ? \_\_\_\_\_

HAS JUGADO DURANTE LA TEMPORADA FUTBOLÍSTICA 2008 / 2009 EN ALGUN EQUIPO? SI NO

EN CASO AFIRMATIVO, EN QUE EQUIPO Y QUE CATEGORÍA ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AUTORIZACIÓN:**

NOMBRE Y APELLIDOS DEL PADRE, MADRE O TUTOR DEL PARTICIPANTE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DNI DE LA PERSONA QUE AUTORIZA \_\_\_\_\_

IBIZA, A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE 2009

FIRMA:

