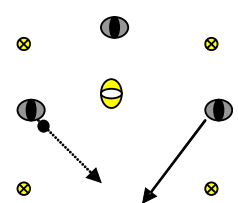


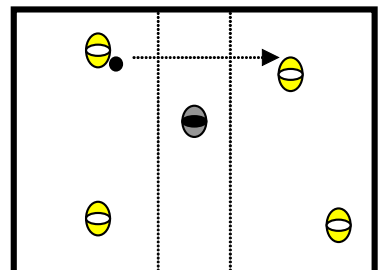
CLUB:	EQUIP: ALEVÍ	DATA:
TEMPORADA: 2007-2008	ENTRENADOR:	
MES: Maig	SETMANA: 1	Nº SESSIÓ: 1
DURADA: 90min	Nº JUGADORS: 19	OBJECTIU: Entendre i practicar el concepte de línia de passada.
MATERIAL: cons, pilotes i petos.	CONTINGUTS: Execució de la passada curta amb interior. Pràctica de situacions de joc real.	

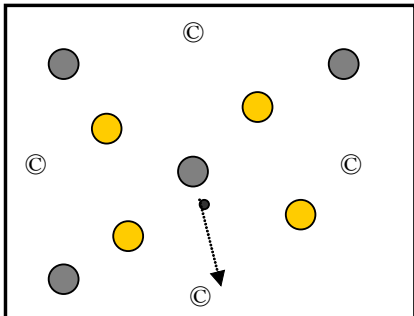
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
-------	------------	--------

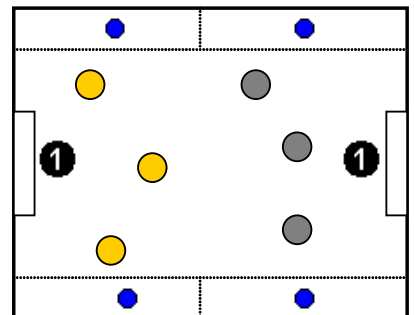
ESCALFAMENT

15min	<p>Caldrà tenir en compte els aspectes més importants de l'exercici, joc o partit. És a dir, la dinàmica de funcionament, l'espai necessari, el material i les possibles variants que es puguin donar. Exemple:</p> <p style="text-align: center;">RONDO: LÍNIA DE PASSE</p> <p>Formarem 3 grups de 3c1 tenint en compte que un dels costats del rondo ha de quedar lliure. Si cal, l'entrenador participarà en el rondo. Amb les següents consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 5min : lliure. 5min : màxim 3 tocs. 5min : màxim 2 tocs. <p>Espai : 7x7m</p>	<p>Traslladar el gràfic mostrat a la web al full de sessió amb tots els detalls que puguin ser importants per a l'entrenador. Són importants la distribució dels jugadors a l'espai, els diferents grups de treball i la dinàmica que segueixen la pilota i els jugadors en la tasca. S'han de tenir molt clares les rotacions en tasques on els jugadors canvien de posició constantment. Exemple:</p> 
--------------	---	--

PART PRINCIPAL

20min	<p>1 A la part principal hi trobarem sempre 3 tasques. Les tasques 1 pretenen desenvolupar els fonaments tècnics, és a dir, els principals elements de la tècnica individual del jugador. Exemple:</p> <p style="text-align: center;">FONAMENTS TÈCNICS : JOC DE LÍNIA DE PASSE</p> <p>Els dos jugadors de cada camp han de passar-se la pilota entre ells sense que el jugador del mitg la intercepti. El jugador del mitg es canvia cada vegada que roba una pilota amb el jugador que ha fallat el passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es pot fer 2+2c1, 3+2c1 i 3+3c1. ▪ Si es fa una passada a un company del mateix camp al primer toc. <p>Espai: 16x10m</p>	
--------------	--	--

20min	<p>2 Les tasques 2 són similars a les 1, tot i que introdueixen algun altre element tècnic que té prou rellevància i que considerem important de relacionar. Aquí trobarem exercicis tècnics amb tir a porteria i jocs d'aplicació principalment. Exemple:</p> <p style="text-align: center;">JOC D' APLICACIÓ :4c4+4 COMODINS</p> <p>El joc consisteix en aconseguir fer 10 passes seguits entre els jugadors de l'equip i amb l'ajuda dels 4 comodins. L'equip ha de mantenir la possessió de la pilota amb una bona ocupació dels espais i tenint sempre en compte el concepte de línia de passe, tan els jugadors de dintre com els comodins. S'ha de recolzar però a una distància òptima (en atac aconseguir amplitud ocupant els espais exteriors).</p> <p>Es canvien els comodins cada 6'5min.</p> <p>Espai: 20x20m</p>	
--------------	---	---

25min	<p>3 Les tasques 3 pretenen desenvolupar el joc real, tot aplicant de manera global allò treballat a la sessió i relacionant-lo amb el treball de setmanes anteriors o posteriors. Trobarem d'una banda jocs de possessió i posició i de l'altra partits reglats (amb normes) i partits. Exemple:</p> <p style="text-align: center;">PARTIT REGLAT : 3c3+4CM+2P</p> <p>L'objectiu d'aquest joc és finalitzar l'acció després de centrada per part dels comodins, donant amplitud i profunditat a l'atac. Abans de poder fer gol l'equip en possessió ha de realitzar 5 passes, treballant el concepte de línia de passe. Els comodins van amb els 4 equips. Variar el número de jugadors en funció de l'equip.</p> <p>Canvi de comodins cada 8min</p> <p>Espai : mig camp.</p>	
--------------	--	---

TORNADA A LA CALMA

10min	<p>La part final de la sessió ha de servir d'una banda al jugador per baixar les pulsacions, per recuperar-se de l'esforç realitzat i per reflexionar respecte a la seva actuació a l'entrenament. Hi ha d'haver feed-back, l'entrenador ha d'aprofitar aquest temps per parlar i reflexionar amb els seus jugadors de com ha anat la sessió, de si han assolit els objectius o per solucionar qualsevol dubte o inquietud dels seus jugadors. Podem fer servir jocs sensorials, estiraments, exercicis de relaxació, etc.</p>	
--------------	--	--

AVALUACIÓ: OBJECTIUS ASSOLITS	Si	No	NIVELL FUNCIONAMENT DEL GRUP	⊗ 1 2 3 ⊕
COMENTARI PERSONAL:				