

CURSO INGLÉS Y FÚTBOL CIUDAD DEL FÚTBOL DE “LAS ROZAS” JULIO 2012

PROGRAMA DEPORTIVO

1. Evaluación técnico-táctica del jugador
2. Análisis de la condición física del jugador

PRINCIPIOS FÍSICO-TÉCNICO-TÁCTICO-PSICOLÓGICOS

FÍSICOS

- Mejora de la Resistencia Aeróbica
- Mejora de la Resistencia Anaeróbica
- Mejora de las Capacidades Coordinativas

TECNICOS

Técnica Defensiva

- Entrada
- Anticipación
- Interceptación
- Carga
- Marcaje
- Vigilancia
- Desvíos
- Despejes

Técnica Ofensiva

- Control
- Conducción
- Regate
- Pase
- Tiro

TÁCTICOS

Partimos de la base que los sistemas tácticos a explicar y aplicar durante el curso serán:

SISTEMA 1-4-4-2

SISTEMA 1-4-3-3

Ofensivos

- Profundidad
- Amplitud
- Velocidad del juego
- Apoyos permanentes
- Desmarques
- Cambios de orientación
- Progresión en el juego
- Paredes

Defensivos

- Entrada
- Temporización defensiva
- Marcaje
- Repliegue
- Coberturas
- Permutas
- Vigilancia

PSICOLOGICOS

Ofensivos

- Atención
- Concentración
- Creatividad
- Seguridad

Defensivos

- Atención
- Concentración
- Sacrificio
- Voluntad

CLASES TEÓRICAS

Todos estos principios se explicaran a los jugadores mediante unas clases teóricas con apoyo audiovisual de cada principio técnico-táctico.

Las clases se impartirán antes de cada sesión de entrenamiento.

TRABAJO ESPECIFICO DE PORTEROS

En el caso de la asistencia al curso de algún jugador en la posición de portero se realizara con este un trabajo específico.

Este trabajo consistirá en lo siguiente:

- Blocajes
- Desvíos
- Recepciones
- Posicionamientos
- Rechaces
- nterceptaciones
- Saques con el pie
- Saques con la mano
- Agilidad
- Coordinación
- Velocidad de reacción

