



Club de Fútbol Polideportivo Alcosa
Avda. Séneca s/n C.P : 41019 Sevilla
649-095-982. info@cfpalcosa.es

YO QUIERO, YO PUEDO, YO LO CONSIGO

METODOLOGIA POLIDEPORTIVO ALCOSA

- **FUNCIONAMIENTO DEPORTIVO DEL DEPORTISTA EN SU EQUIPO DENTRO DEL CLUB:**
- **DONDE LA COMPETICIÓN SIEMPRE SERA EL PROTAGONISTA DE LA SESION.**

Antes de profundizar en lo que trabajamos, la metodología del Polideportivo Alcosa se caracteriza por tener siempre sesiones lo más orientadas posible a situaciones reales del juego, NO somos una academia de tecnificación, nosotros preparamos al JUGADOR para que entienda y desarrolle el JUEGO.

1. TRABAJO INDIVIDUAL :

- **TECNICA DEL JUGADOR :** PERFIL DEL CONTROL, DOMINIOS GOLPEO AMBAS PIERNAS , INTERCEPTACION CON DISTINTAS SUPERFICIES LEGALES DENTRO DEL JUEGO , DUELOS , PAREDES , DESPLAZAMIENTO LARGO , FINALIZACION EN UN TIEMPO Y DOS TIEMPOS CON PIES Y CABEZA , CONDUCCION PARA ROMPER LINEAS, MANEJO DE AMBOS PERFILES, DESPEJES ORIENTADOS A COMPAÑEROS, RONDOS, POSESIONES CON 2 EQUIPOS MAS 1 COMODIN, RUEDAS DE PASE.
- **CAPACIDAD TACTICA DEL JUGADOR:** PREPARACION PARA TRANSICION (DEF-ATA-Y ATA-DEF), APARICION DE JUGADORES ENTRE LINEAS , SUPERIORIDAD NUMERICA, MARCAJES EN ZONAS O A PAR , ANTICIPACION AL JUEGO RIVAL , CAMBIOS DE SISTEMA SEGÚN FASE DEL JUEGO , VIGILANCIAS CONSTANTES ,JUEGO EN CORTO-LARGO Y PROFUNDIDAD-AMPLITUD, SABER DESENVOLVERSE EN DISTINTAS POSICIONES DEL TERRENO DE JUEGO.
- **CAPACIDAD COGNITIVA:** TOMA DE DECISIÓN, PLANTEACIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE SOLUCIONES, ENTENDIMIENTO DEL JUEGO SEGÚN LA FASE DEL ENCUENTRO, ESTUDIO DEL EQUIPO ADVERSARIO Y BUSCAR SUS PUNTOS DEBILES.

2. TRABAJO COLECTIVO :

- **CONOCIMIENTO DE LAS 3 FASES OFENSIVAS SEGÚN NUESTRO AUTOMATISMO EN EL JUEGO:** INICIO, CREACION Y FINALIZACIÓN.
- **CONOCIMIENTO FASE DEFENSIVA EN NUESTRO JUEGO:** DISTINTOS TIPO DE PRESION, REPLIEGUES, DEFENSA PRESIONANTE, DEFENSA CONTENCION, DEFENSA CIRCUNSTANCIAL.

3. GESTION Y DESARROLLO DEL GRUPO :

-ENTRENAMIENTOS:

- ROPA OBLIGATORIA DEL CLUB CON CALZONA CAMISETA DE ENTRENAMIENTO Y MEDIAS NEGRAS (SUDADERA PARA LA ETAPA DE INVIERNO) PORTEROS PODRAN ENTRENAR TAMBIEN CON PANTALON DE PORTERO.
- CITACION ENTRENAMIENTO 15 MINUTOS ANTES DEL INICIO EN CAMPO. PODREMOS ASISTIR CON LAS BOTAS PUESTAS, O PONERNOSLA EN EL CESPED.
- SI ALGUIEN QUIERE DUCHARSE DESPUES DEL ENTRENAMIENTO PODRA UTILIZAR UN VESTUARIO.
- OBLIGATORIO BOTELLA DE MEDIO O LITRO DE AGUA PERSONAL PARA EL ENCUENTRO.

- EN CASO DE LA NO ASISTENCIA DEBERÁ COMUNICARSE COMO MINIMO 2 HORAS ANTES DE LA SESIÓN.

ENCUENTROS:

- PARA PODER SER CITADO DEBERÁ A VER ASISTIDO A TODOS LOS ENTRENAMIENTOS DESDE LA ÚLTIMA CONVOCATORIA EN LA QUE FUE CITADO EL JUGADOR.
- A LA CONVOCATORIA SIEMPRE SE ASISTIRÁ CON ROPA OFICIAL DEL CLUB.
- OBLIGATORIO BOTELLA DE MEDIO O LITRO DE AGUA PERSONAL PARA EL ENCUENTRO.
- UNA VEZ LLEGADO AL LUGAR DEL A CITACIÓN LOS JUGADORES PERMANECERAN JUNTOS EN LA ZONA TECNICA DE CADA INSTALACION CON SUS CUERPOS TECNICOS Y SEPARADOS DE FAMILIARES Y ACOMPAÑANTES.

- **NÚMERO JUGADORES PLANTILLAS:**

- NÚMERO DE JUGADORES EN PLANTILLA FUTBOL 11 : **20 A 23**
- NÚMERO DE JUGADORES EN PLANTILLA DE FUTBOL 7 : **14 A 16**

- **NÚMERO JUGADORES CONVOCATORIAS:**

- CONVOCATORIA A ENCUENTROS FUTBOL 7 : **12 A 14**
- CONVOCATORIA A ENCUENTROS DE FUTBOL 11 : **18**

- **ROTACIONES**

- AL TENER UNA PLANTILLA AMPLIA EL SISTEMA DE ROTACIONES SERA, SEGÚN EL NIVEL EN EL QUE ESTE EL JUGADOR EN ESE MOMENTO, RIVAL AL QUE NOS ENFRENTAMOS, POSICIONAMIENTO DE LA COMPETICIÓN EN ESE MOMENTO.
- UN JUGADOR PUEDE ROTAR DESDE 1 ROTACION CADA DOS PARTIDOS HASTA, UNA ROTACION CADA 4 PARTIDOS, O SI EL JUGADOR ESTA A UN NIVEL QUE BAJO NUESTRO CRITERIO ANALIZAMOS ES UN JUGADOR QUE EN ESE MOMENTO DE LA TEMPORADA ES NECESARIO QUE ENTRE EN CONVOCATORIA CONTINUAMENTE, SERÁ CITADO MIENTRAS ASISTA A TODOS LOS ENTRENAMIENTOS.
- LOS EQUIPOS SON DE CARÁCTER FORMATIVO- COMPETITIVO EN TODAS NUESTRAS CATEGORIAS Y COMPETICIONES

- **OBJETIVO TEMPORADA :**

EL OBJETIVO DEL CURSO ES SACAR LO MÁXIMO DEL COLECTIVO DENTRO DE LA COMPETICIÓN, COMO DEPORTE DE EQUIPO QUE ES, INTENTAMOS EDUCAR A LOS JUGADORES DE MANERA QUE TODOS ENTIENDAN EL ROL QUE TIENEN EN EL EQUIPO Y NINGUN JUGADOR SE SIENTA DIFERENTE AL RESTO