

INCLUSIVE
FOOTBALL

METODOLOGIA

www.inclusivefootball.net

**ENTRENAMENTS
TEMPORADA 2017/2018**

Inclusive Football

Una metodologia creada per la Fundació Itinerarium el 2015 on els nois/es -amb i sense necessitats especials- entrenen i juguen a futbol junts dins la mateixa estructura d'un club esportiu.

La metodologia 'Inclusive Football' uneix alevins dels clubs amb persones amb necessitats especials.

La Fundació Itinerarium amb el suport de Vicente del Bosque, l'àrbitre FIFA Xavier Estrada i l'entrenadora Eva Olid, han creat la metodologia perquè els nois del club juguin amb valors i aprenguin empatia, superació i treball en equip.



Alevins



Persones amb dificultats de mobilitat



Persones cegues



Persones amb altres discapacitats

Metodologia

A part de treballar els valors, a Inclusive Football també treballem per a que els nostres jugadors millorin i aprenguin diferents conceptes del futbol. Depenen del nivell es treballaran més uns conceptes o altres. Diferenciarem els nivells en quatre opcions:

Nivells:



FÀCIL



MITJÀ



ALT



MIXT

Concepte tècnic: Jugador/a amb pilota

Concepte tàctic: Jugador/a sense pilota

Conceptes de joc col·lectiu: conceptes del joc de l'equip

Conceptes tècnics

Centrada + remat
Passada
Control orientat + passada
Xut
Conducció
Protecció pilota
Regat

Conceptes tàctics

Línia de passada
Amplitud
Recolzaments
Desmarcada
Canvi d'orientació
Marcatge jugador/a amb pilota o sense
Anticipació

Conceptes joc col·lectiu

Pressió sobre pèrdua
Reglament
Contraatac
Sortida de pilota i progressió

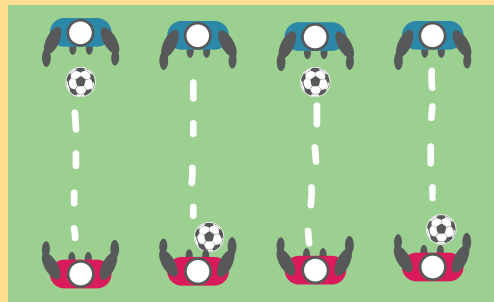
1

Exemple entrenament

FÀCIL

Passada i control (aturant pilota)

1. Control aturant (posant el peu a sobre en rebre-la) pilota
2. Passada al company
...i tornar.



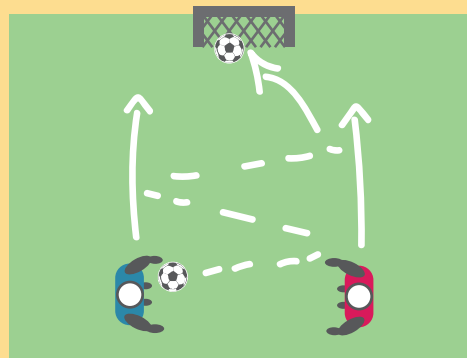
Obstacles i gol

Dos files de nens/es passen per conos i xuten.



Passada en parelles i gol

Per parelles, es passen la pilota 3 vegades avançant fins la porteria i xut.



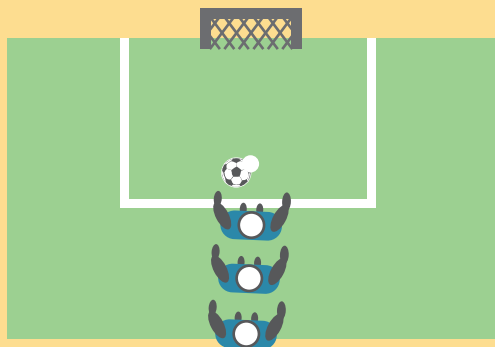
1

Exemple entrenament

FÀCIL

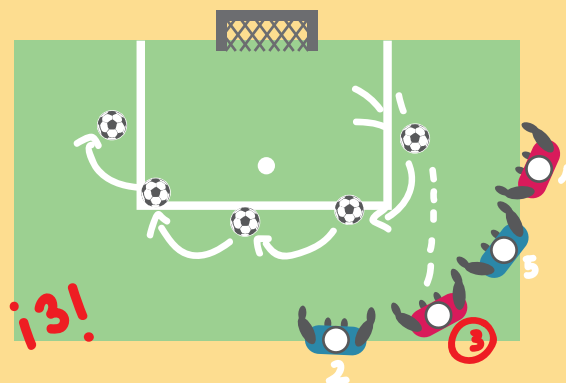
Penals

Dés del punt de penal, xutar a porteria.



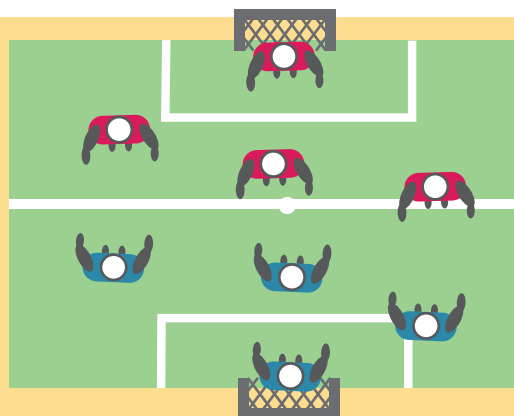
Xuts individuals sense porter

Tots els jugadors es situen a darrera de les pilotes, cadascú és un número a recordar. Quan l'entrenador digui el número haurà de xutar totes les pilotes en direcció la porteria.



Partit 3 contra 3

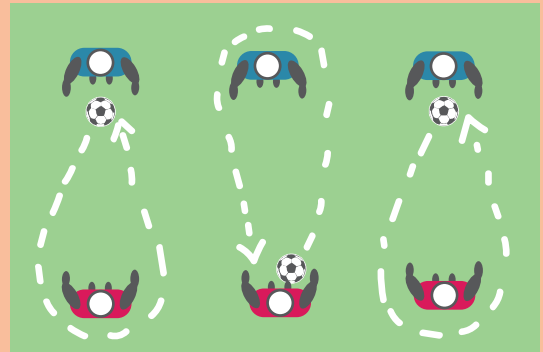
2 equips. Treballar sempre els conceptes que s'han fet a l'entrenament en situació real de partit.
Si es fa gol després de que tots hagin tocat la pilota val doble.
Si tots toquen la pilota és penal a favor.



Treball conceptes tècnics en parelles

1. Control-passada
2. Conducció lenta (interior-exterior)
3. Conducció ràpida (exterior)

En les conduccions vaig per darrera del company/a i tornem al mateix lloc.

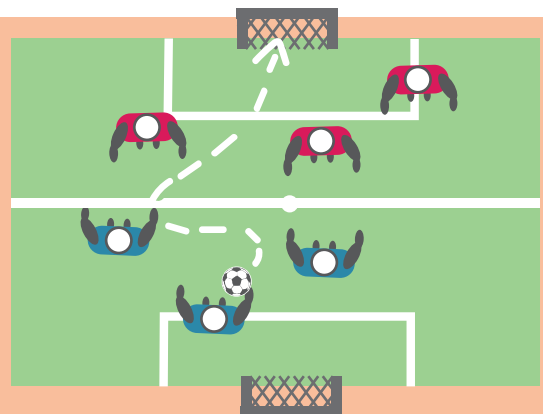


Conducció

Partit 3x3 amb marques individuals, on l'objectiu és creuar cap a la zona de finalització en conducció i entrar dins d'una porteria.

En cas d'estar aprop farem una conducció amb tocs curts, i amb el cap avall.

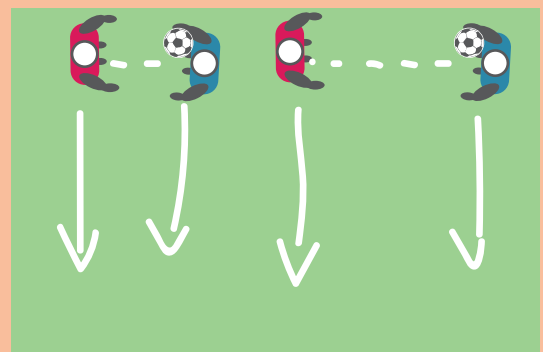
En cas de estar lluny, farem una conducció amb tocs llargs i el cap aixecat.



Conducció amb finalització

Diferents circuits de conducció. Treballar conducció ràpida i lenta.

En cas de la conducció lenta farem una conducció amb tocs curts, i amb el cap avall, utilitzant la part interior i exterior del peu. En cas d'estar lluny, farem una conducció amb tocs llargs i el cap aixecat. Quan l'entrenador ho digui finalitzarem a gol.



2

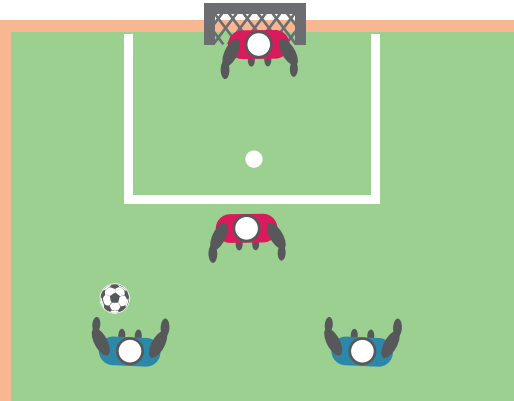
Exemple entrenament

MITJÀ

Situacions reduïdes

Diferents situacions reduïdes 1x1, 2x1, 2x2... per treballar la passada, la conducció i el xut.

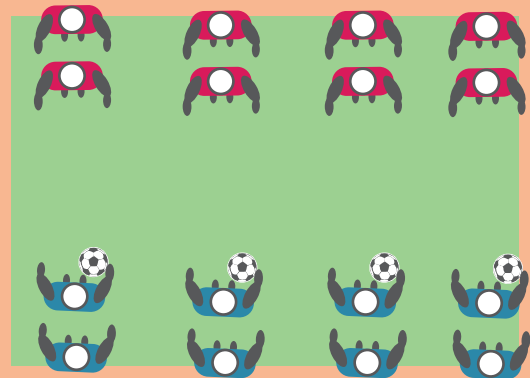
Quan el contrari s'apropa molt, fem la passada al company lliure, si no hi ha oposició, conduir ràpid.



Treball conceptes reduïts en parelles

Fem l'acció tècnica i ens desplaçem a la fila de davant.

1. Control-passada
2. Conducció lenta (interior-exterior)
3. Conducció ràpida (exterior)



Regat

Jugarem un 1x1 en el que la pilota sortirà del defensor que estarà al costat de la porteria, el jugador que rep la pilota haurà d'encarar al defensor i fer un regat abans de finalitzar.

L'entrenador puntuarà de l'1 al 3 la creativitat del regat, d'aquesta manera també motiva més al jugador. -Quan hagi finalitzat intercanviaran les posicions, l'atacant passarà a defensar i el defensor a atacar.

*No entrar recte- el cos en diagonal- orientar al rival a la seva cama dolenta - aguantar fins el dubte del jugador- mai entrar de cop.



2

Exemple entrenament

MITJÀ

Amplitud

Primer comencem fent onades de 2x1 amb finalització. Si el defensa roba ha de jugar en llarg amb l'entrenador i s'acabaria l'onada. Després realitzaríem onades de 3x2.

Joc real, quan es finalitza, la pilota surt fora o el defensa roba i aconseguix fer una passada a l'entrenador, s'acaba l'onada.

Els jugadors de la mateixa línia han de manifestar contínuament amplitud, per crear espais lliures i evitar la pèrdua de la pilota. Evitar també que un sol contrari marqui a dos jugadors junts.

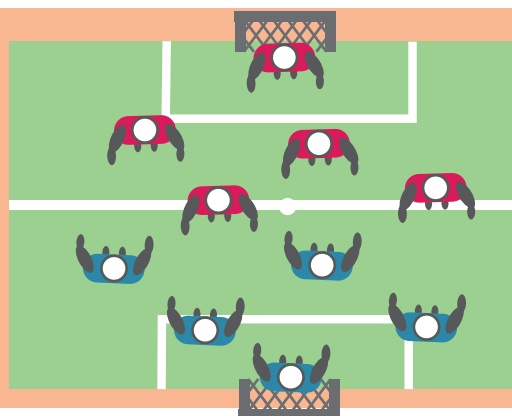


Partit

2 Equips. Treballar sempre els conceptes que s'han fet a l'entrenament en situació real de partit.

Si es fa gol després que tots hagin tocat la pilota val doble.

Si tots els d'un equip tocan la pilota una vegada és penal a favor.



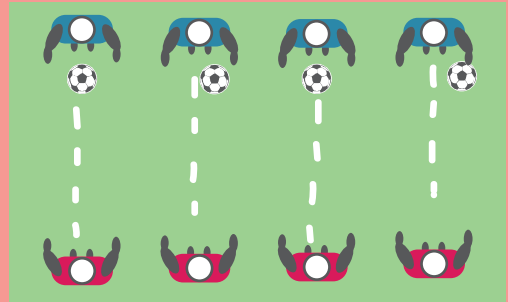
3

Exemple entrenament

ALT

Treball conceptes tècnics en parelles

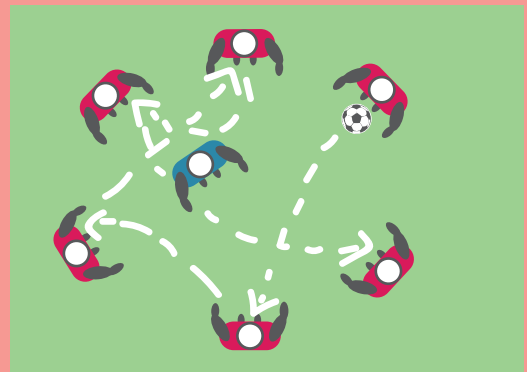
1. Control-passada
2. Passada esquerra- passada dreta
3. Passada curta/Passada llarga



Rondo

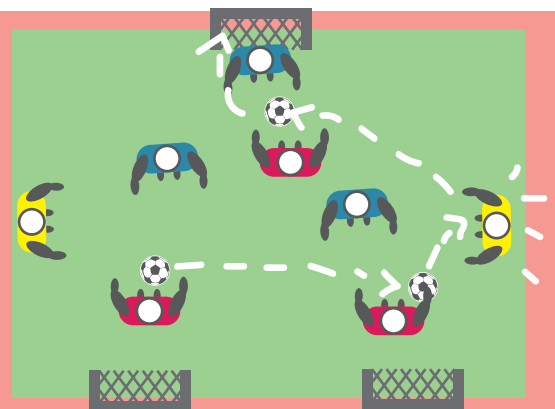
Control- Passada

No es pot repetir amb el mateix company que ens ha passat la pilota. Donar línia de passada continuament. El del mig si toca la pilota surt del rondo.



Centrada-Remat

Abans de finalitzar, la pilota ha de passar per un dels dos laterals, perquè aquest centri als companys. Prioritzar la passada enrere pel remat. Si la perd, l'equip blau contraataca a les porteries petites. Per centrar: aixecar el cap per veure la situació del company. Remat: Atacar la pilota, orientar el cos en direcció a la porteria.



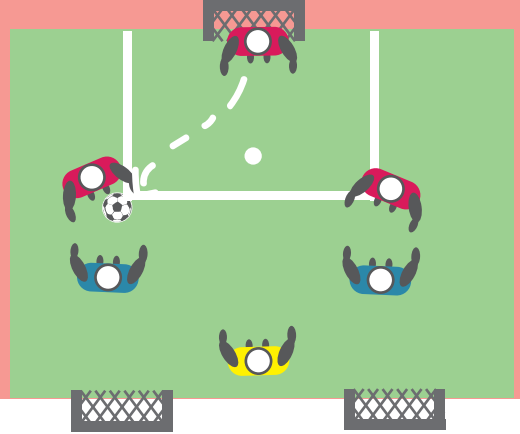
3

Exemple entrenament

ALT

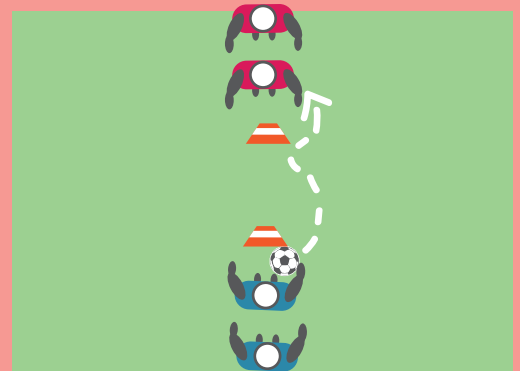
Marcatge al posseïdor

El porter inicia passant la pilota a un company i els atacants, amb l'ajut d'un comodí, han de marcar en una de les dues porteries. Si els defensors recuperen poden atacar. Es penalitza el fora de joc. El comodí només es pot moure entre les porteries. Orientar el marcatge i la cobertura en diagonal i veure sempre el contrari i la pilota.



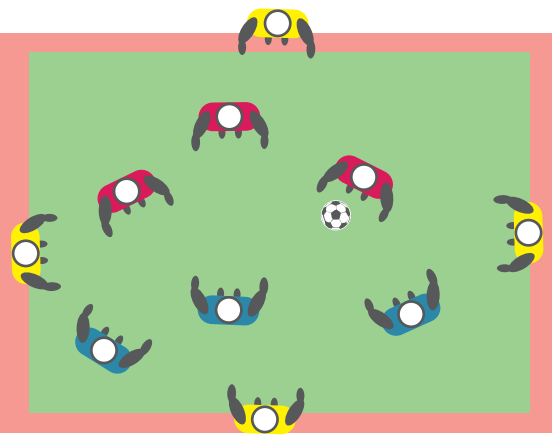
Control, orientació i passada

Dos files, una davant d'una altra. A cada fila hi ha un cono, el jugador que rep la pilota ha d'imaginar que el cono és un rival. Ha de rebre la pilota a un costat del cono i fer un control orientat cap a l'altra banda per fer la passada al següent company.



Control orientat

3x3 (pot variar)+ 4 comodins per fora. Per sumar un punt, s'haurà de fer un control orientat cap a un comodí diferent del que m'ha pasat la pilota i aconseguir amb un altre control orientat passar la pilota a un altre comodí.



3

Exemple entrenament

ALT

Xut

Es formen dos grups de dues persones cadascun. Un membre de cada grup es col·loca a un costat de la porteria i l'altre membre es col·loca en diagonal al primer, a l'alçada de mig camp. La pilota surt dels jugadors col·locats al costat de la porteria, que l'han de passar a l'altre membre del seu equip el qual xutarà a porta.

El membre col·locat a mig camp, abans de xutar, ha de fer un control.

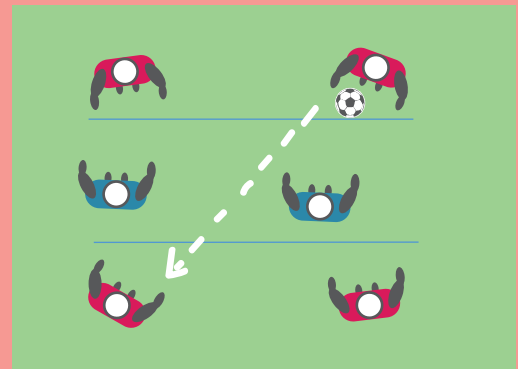
*Cos endavant—peu de recolzament al terra i al costat de la pilota—aixecar braç contrari al xut per equilibrar.



Profunditat

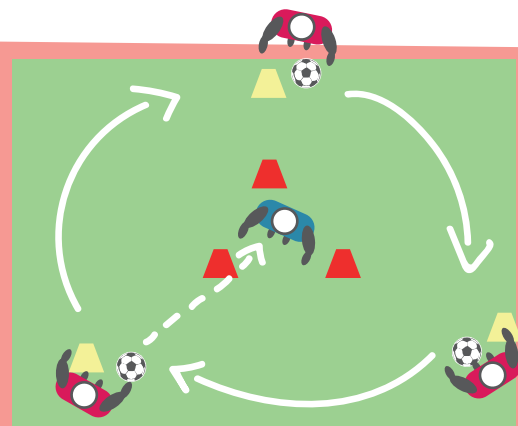
L'equip vermell ha d'assolir que la pilota passi d'una zona a una altra el major nombre de vegades evitant que els jugadors blaus l'interceptin. Les passades hauran de ser rases.

Rotació en parelles. Guanyarà l'equip que més passades realitzi en un temps determinat. La pilota mai pot estar parada. Cada jugador pot tocar 2 vegades la pilota abans de passar a l'altre banda. Manténir-se sempre a 10-20 metres per davant o per darrera de la pilota.



Control orientat i passada

Es tracta d'un exercici on el jugador del centre va al cono a rebre passades dels jugadors de l'exterior i aquest ha de fer controls orientats i donar de cara al company que està fora. Els jugadors que estan fora, després de donar la passada faran un moviment al cono groc que tenen al costat esquerre. El sentit del control orientat serà com el de les agulles del rellotge fins que l'entrenador avisi. - L'exercici s'acabarà quan tothom faci de jugador central.



3

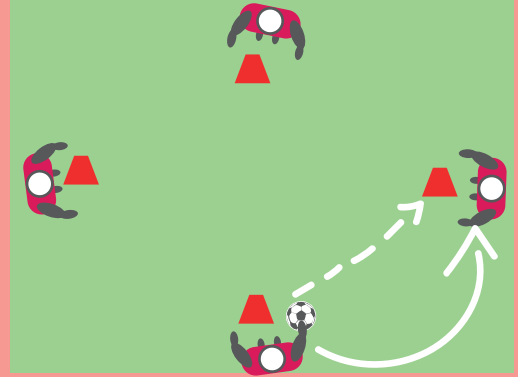
Exemple entrenament

ALT

Passada

Després de fer la passada rotarem cap a la dreta. El jugador que no intervé en la jugada es posa en el cono com si fos un rival, l'altre es separa de la marca. En sentit de les agulles del rellotge fins que l'entrenador cregui convenient.

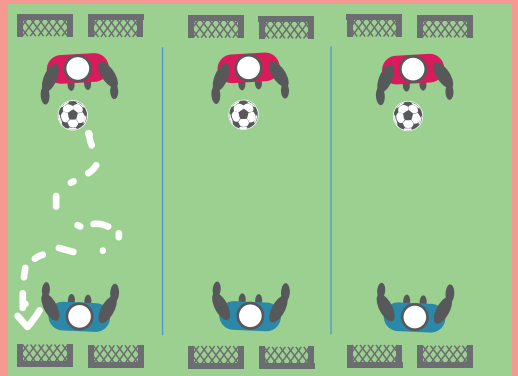
- Fer passades tenses
- Fer passades en avantatge
- Contacte visual amb el jugador, aquí fas la passada - Passades amb l'interior del peu.



Regat

Es fan 5 o 6 camps petits amb 4 porteries cadascun. Cada jugador defensa 2 porteries i pot marcar en les 2 porteries del rival. El gol ha de ser conduïnt. No val atacar d'esquena.

*no entrar recte—el cos en diagonal—orientar al rival a la seva cama dolenta—aguantar fins el dubte del jugador—mai entrar de cop.



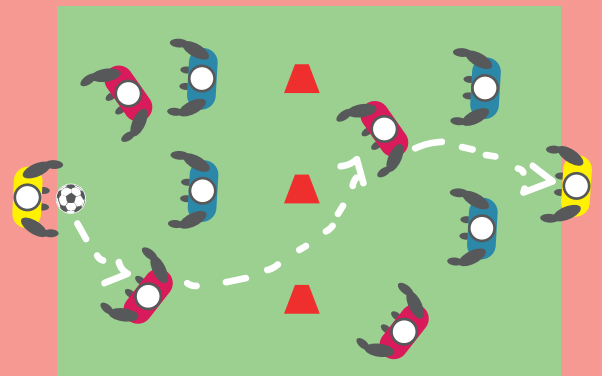
Desmarcada

Possessió que s'inicia des de un comodí, hi ha igualtat en les 2 zones, 2x2. L'equip que ataca haurà de desmarcar-se del rival per poder rebre i girar per progressar a l'altre zona mitjançant una passada i contactar -via els altres 2 jugadors- amb l'altre comodí.

No es poden traspassar les zones.

Desmarcar-se en diagonal:

- Enfosquir al defensor per no ser vist
- Donar profunditat prèviament a la desmarcada
- Concentració als moviments del company i comodí per saber el moment exacte de la desmarcada i la zona on ha de fer-se.
- Fer una petita finta per enganyar al rival.



Canvis d'orientació

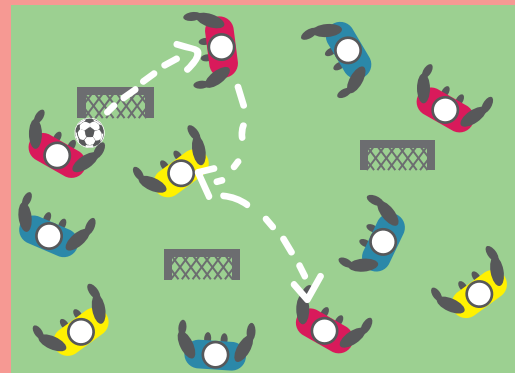
S'ha d'intentar passar conduint pels conos blaus. Si després de realitzar una sèrie de passades (3-4) en una zona no s'aconsegueix, s'ha de portar la pilota a l'altre zona directament o mitjançant el comodí per intentar-ho per l'altre ja que estaran més desorganitzats i es trobaran espais. No es pot traspassar de zona.

- El comodí ha de donar línia de passada ràpidament i fer el canvi d'orientació el més ràpid possible per trobar espais.
- No fer més de 5 passades en una mateixa zona.



Passades i línies de passada

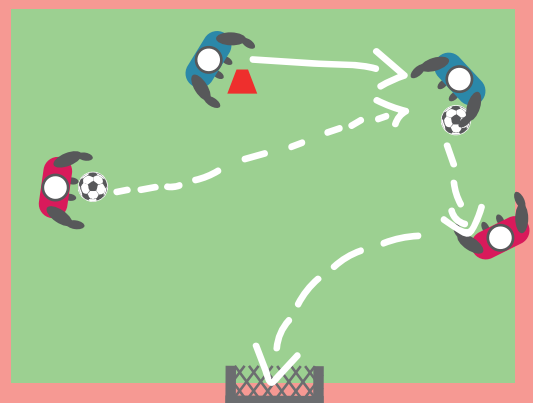
4 x 4 + 3 comodins i 3 porteries a l'interior. Si l'equip atacant aconseguix fer 6 passades serà un punt. Si aconseguix fer 6 passades i una d'elles ha estat gol seran 2 punts. Oferir constantment línia de passada - demanar la pilota en moviment, MAI ATURAT - ocupar espais lliures - separar-se del defensor.



Seqüència de control-passada.

1 passa a 2, que li torna després de separar-se de la marca i juga amb el company més llunyà, que juga al moviment de 2, que torna a jugar amb el llunyà. L'últim, després de rebre, finalitza a porteria.

- Passada tensa i rasa.
- Separar-se del rival.



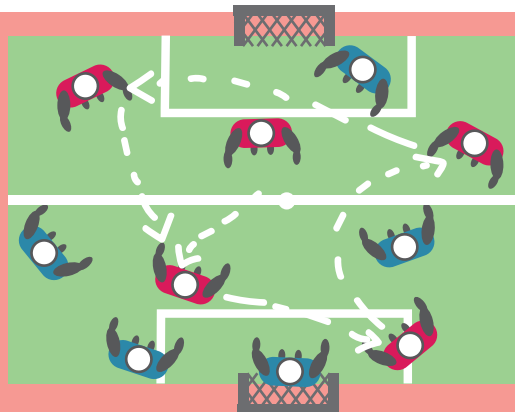
3

Exemple entrenament

ALT

Amplitud

Conservació de pilota en amplitud al camp.
Aconseguir fer 6 passades seguides sense que l'equip groc aconsegueixi robar la pilota.
Amplitud al camp, ocupant tot l'espai.



Sortida de pilota

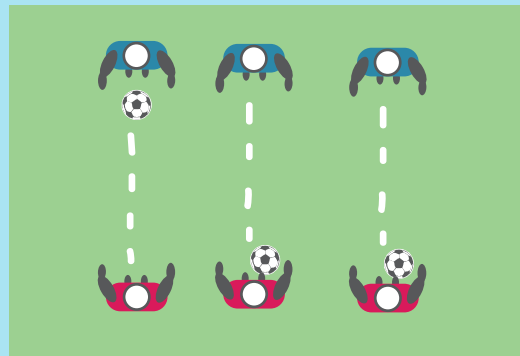
5x3. Inicia el porter, l'equip blau ha d'aconseguir marcar gol en una de les dos porteries, col.loca-des al mig camp.
Important quan es té la pilota, amplitud al camp.
L'equip vermell si roba pot finalitzar a porteria gran. Si l'equip blau perd pilota tot l'equip ha de reduir amplitud i defensar en bloc.



Escalfament tècnic

Exercicis de control i passada per parelles o grups: (un aleví + noi/a amb discapacitat)

1. Control-passada (el control es xafa la pilota)
2. Passada esquerra-passada dreta
3. Passada curta/Passada llarga
4. Conducció



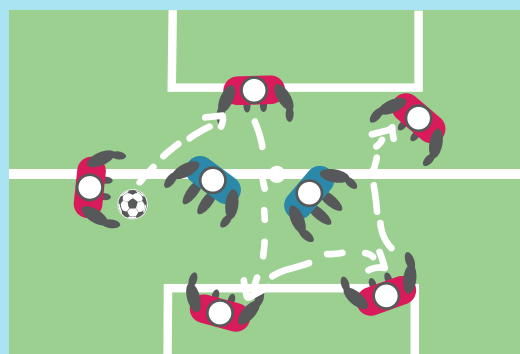
Conducció + Finalització

Parelles mixtes: (aleví + noi/a amb discapacitat)
Dividirem el camp en dos grups i a cada mig camp farem diferents circuits de conducció.
Cada aleví s'haurà de tancar els ulls, el noi/a amb dificultats l'haurà d'ajudar a realitzar la conducció i la finalització correctament.



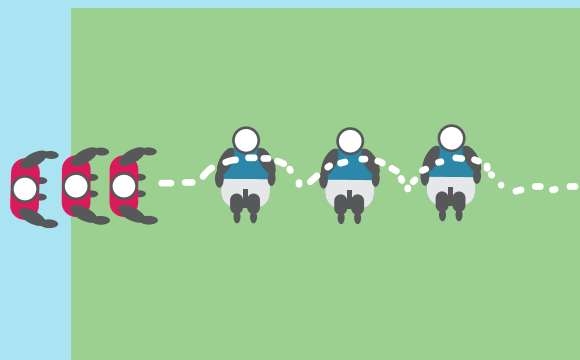
Exercici de poca mobilitat

Rondo on els alevins juguen asseguts a terra:
Els nois amb dificultats estan a fora del rondo o a dins drets.
Els alevins fora o dins del rondo asseguts.
(poden tocar la pilota amb les cames i el peu)



Exercici de saltar

Els nois/es amb dificultats al terra i els alevins han de saltar a sobre i fer gol a porteria.



Exercici del golf

Noi/a amb dificultat i aleví agafats de la mà, han de fer-se passadas fins tocar el cono i tornar.

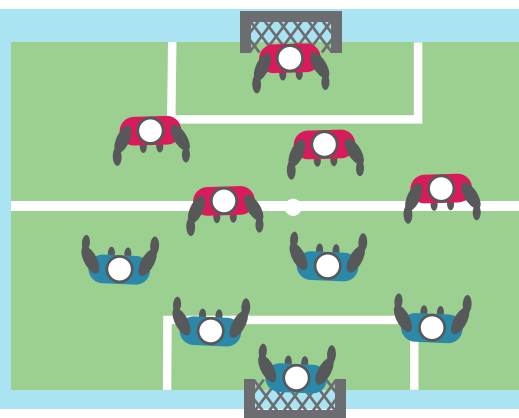


Partit

Partit mixte. (Per cada equip: meitat alevins—meitat nois dificultats) Depèn el número de jugadors, es fan dos equips o es fan tres equips. Si es fan tres equips, es farà un triangular. Cada 5 minuts, un equip sortirà i entrarà el que està fora.

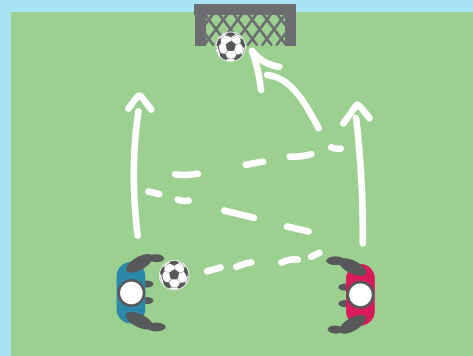
Si es fa gol després que tots hagin tocat la pilota val doble.

Si un equip toca la pilota -tots els components- penal a favor.



Passada en parelles i gol

Per parelles -aleví i noi/a amb necessitats especials- es passen la pilota 3 vegades avançant fins la porteria i xut.



INCLUSIVE FOOTBALL



Marc Vives
Director Metodología Inclusive Football
marcvives@itinerarium.cat
Telf. 627274667