



CF San Agustín Guadalix  
Temporada 2023-24

## PROGRAMACIÓN-METODOLOGIA-OBJETIVOS

### 1. Objetivos y filosofía

El C.F. San Agustín del Guadalix tiene como principal finalidad transmitir valores como la transparencia, la honestidad, la profesionalidad y el trabajo en equipo mediante la práctica deportiva del fútbol. Contribuimos a que la apuesta por el deporte sea una de las señas de identidad de la ciudad y del Club. Más de 400 personas forman parte de nuestro Club, todo un gran esfuerzo y afán por conseguir que todos los niños y niñas que quieran practicar este deporte, puedan hacerlo sin ningún obstáculo ni impedimento y con máxima integración en sus equipos.

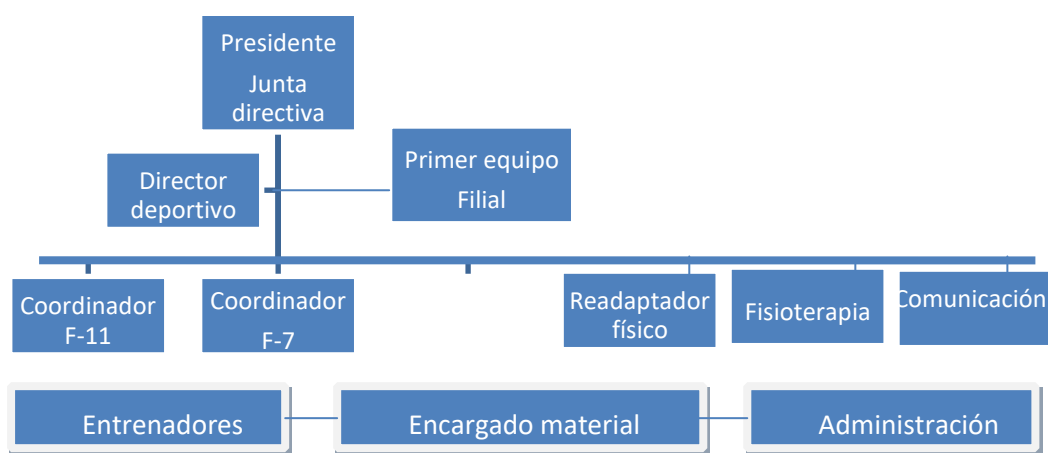
Nuestro proyecto deportivo contiene más de 4000 sesiones de entrenamientos durante esta temporada con el objetivo principal de fomentar y potenciar la práctica del fútbol y el desarrollo y mejora de las diferentes cualidades físicas, técnicas y tácticas, teniendo en cuenta la propia complejidad del juego para competir con las mejores garantías. Hemos basado el “Proceso de Enseñanza” en el modelo integral y global centrado en desarrollar buenos hábitos y actitudes que expresen el buen desarrollo de la competición, aplicados a contenidos específicos del fútbol (técnica, táctica, condición física, prevención de lesiones) adaptados a las capacidades cognitivas de los jugadores/as y a las distintas etapas formativas. Así mismo, pretendemos inculcar otros valores como son combatir la violencia, el racismo, la discriminación, conductas sexistas y la intolerancia.

Otro apartado es el dedicado al respeto por las normas y el reglamento deportivo con las buenas conductas que incidan en el Fairplay, exigiendo la cultura del esfuerzo, trabajo en equipo y solidaridad. Por todo ello, nuestro equipo de personas que gestionan el club, lo hacen desde esta perspectiva, conduciendo por vías metodológicas que favorezcan el buen orden y desarrollo de la práctica deportiva del fútbol.

El planteamiento didáctico se inicia con un programa educativo deportivo en base a desarrollar y mejorar las diferentes cualidades físicas y comprensivas del fútbol, a la interrelación más positiva de convivencia, cuidando las instalaciones municipales donde desarrollamos nuestra actividad y colaborando con otras entidades que se identifican con el Club para que, entre todos, poder practicar el fútbol en las mejores condiciones posibles, creando hábitos saludables en nuestros deportistas, ayudando a fomentar y mejorar los niveles de salud física, emocional y social; en definitiva, contribuir a la mejor calidad de vida posible por medio de la práctica deportiva.

## 2. Aspectos relacionados con la organización del departamento de desarrollo de la cantera; organigrama deportivo y otras dependencias del Club

### Estructura organizativa



### Recursos humanos:

#### - Director deportivo

Es la persona encargada de gestionar y coordinar todas las secciones del Club, realizando funciones de liderazgo, asesoramiento y seguimiento de los procesos internos. Dirige y coordina el trabajo de los coordinadores de fútbol 7 y fútbol 11, de los entrenadores del primer equipo y filiales, de los responsables del área de Fisioterapia, responsable de comunicación y material deportivo.

- **Coordinadores**

Se encargan del proceso de captación de jugadores, seleccionando a éstos para formar parte de los diferentes equipos de las distintas categorías; confeccionar la planificación a seguir durante la temporada y del seguimiento y control del trabajo de los entrenadores. También son responsables, conjuntamente supervisado por la Dirección Deportiva, de elaborar y realizar la metodología mediante un plan anual de trabajo a desarrollar en cada categoría en base al cumplimiento de los objetivos marcados en su momento así como de contenidos y actitudes. Proceso coordinado junto a los entrenadores estableciendo bloques de trabajos (contenidos, tareas, objetivos, evaluación) y estableciendo las líneas básicas del modelo a llevar a cabo en las sesiones de entrenamientos.

- **Fisioterapia y Readaptación física**

Se encarga del tratamiento de lesiones y de la recuperación de lesiones así como elaboración de un plan de prevención.

- **Departamento de Comunicación**

Responsable de las redes sociales, y, en general, de la comunicación oficial del club.

- **Entrenadores**

Se encargan de planificar, ejecutar y dirigir las sesiones de entrenamientos y de las tareas a realizar. Así mismo, controlan el entrenamiento, diseñan planes competitivos, confeccionan las convocatorias de jugadores para cada partido, gestionando las derivaciones propias de la competición, además de mantener una comunicación eficaz con jugadores y familiares de éstos. Completan su labor con la redacción de informes propuestos desde la Coordinación deportiva.

- **Personal administrativo**

Relación con asuntos federativos, altas y bajas de jugadores, cuotas, información al usuario.

- **Responsable de material deportivo**

Se encarga del control y registro del material deportivo así como del balance anual (oferta y demanda).

- **Descripción de equipos, días y horas de entrenamientos y número de jugadores y de equipos:**

- CHUPETINES; grupo con dos horas de entrenamiento por semana (martes y jueves, 16:30 horas).
- PREBENJAMINES; 1 equipo con dos horas de entrenamientos por semana (martes y jueves, 17:30 horas).
- BENJAMINES; 3 equipos con dos horas de entrenamientos por semana (lunes y miércoles, 17:30 y 18:30 horas).

- ACADEMIA- INFANTIL FEMENINO; 2 grupos divididos por edades, con dos horas por semana (lunes-miércoles /martes y jueves, 18:30/19:30 horas).
- ALEVINES; 3 equipos (uno de fútbol 11 y 2 de fútbol 7); tres horas por semana de entrenamientos (lunes y miércoles / martes y jueves, 17:30 horas).
- INFANTILES; 2 equipos con tres horas por semana de entrenamientos (lunes, miércoles y viernes / martes, jueves y viernes, 17:30 / 18:30 horas).
- CADETES; 3 equipos y tres horas por semana de entrenamientos (lunes, miércoles y viernes / martes, jueves y viernes, 18:30 horas)
- JUVENILES; 2 equipos con tres horas por semana de entrenamientos (lunes, miércoles y viernes/martes, jueves y viernes, 19:30 horas).
- AFICIONADO A; 4 horas y 30 minutos por semana de entrenamientos (martes, jueves y viernes, 20:30 horas).
- AFICIONADO B; 4 horas y 30 minutos por semana de entrenamientos (lunes, miércoles y viernes, 20:30 horas).

### Planing de entrenamientos

<b>Programación entrenamientos temporada 2023/24 Campo fútbol-11</b>										
DIAS HORARIOS	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	campo 1	campo 2	campo 1	campo 2	campo 1	campo 2	campo 1	campo 2	campo 1	campo 2
<b>16:30-17:30</b>									JUVENIL A	
<b>17:30-18:30</b>	INFANTIL B	INFANTIL A	ALEVIN F11	ALEVIN A-B F7	INFANTIL A	INFANTIL B	ALEVIN A-B F7	ALEVIN	INFANTIL A	ALEVIN F11
<b>18:30-19:30</b>				CADETE A			INFANTIL A	CADETE A	CADETE A	INFATIL A
<b>19:30-20:30</b>	JUVENIL B		JUVENIL A	CADETE B JUVENIL B			JUVENIL A	CADETE C	CADETE B	AFIC A
<b>20:30-22:15</b>	AFICIONADO B		AFIC A		AFICIONADO B		AFIC A		AFIC A	AFIC B

<b>Programación entrenamientos temporada 2023-24 Campo fútbol-7</b>										
<b>DIAS HORARIOS</b>	<b>Lunes</b>		<b>Martes</b>		<b>Miércoles</b>		<b>Jueves</b>		<b>Viernes</b>	
	<b>campo 1</b>	<b>campo 2</b>	<b>campo 1</b>	<b>campo 2</b>	<b>campo 1</b>	<b>campo 2</b>	<b>campo 1</b>	<b>campo 2</b>	<b>campo 1</b>	<b>campo 2</b>
16:30-17:30			CHUPETINES				CHUPETINES			
17:30-18:30	BENJ A-B		PREB A-BENJ C		BENJ A- B		PRE A – BENJ C		ALEVINES F7	
18:30-19:30	ACADEMIA-INF FEMENINO		PREB B-C		ALEVIN B F-7		PRE B-C		INF FEMENINO	
19:30-20:30			INFFEMENINO		CADETE C		INFANTIL B			

**3. Programa de enseñanza, aprendizaje, preparación, entrenamientos específicos (técnica, táctica y preparación física) para cada nivel de edad. Secuencia temporal de los contenidos del programa (fútbol 7 y fútbol 11 hasta juveniles).**

**Fase de formación en fútbol 7**

**Normas básicas:**

- Confianza para abordar cuestiones técnicas y personales
- Respeto a compañeros, entrenadores, árbitros y rivales
- Cumplimiento de los valores desde la integridad de las personas del grupo entorno al buen desarrollo de la competición y entrenamientos, atendiendo a contenidos antirracistas, anti xenófobos y antiviolencia.
- Valores deportivos por encima de la táctica o la técnica
- Coordinar todo el trabajo diario, semanal y mensual
- Tratar de convencer más que ordenar

# Proceso de Aprendizaje

asimilación

mecanizar

recordar

mejorar

perfeccionar

## ***Pre benjamines***

- Enseñanza del reglamento deportivo
- Aplicación de Juegos predeportivos cooperativos
- Aspectos técnicos básicos: tareas motrices relacionadas con el esquema corporal, desplazamientos, saltos, lanzamientos, equilibrio, coordinaciones y lateralidades según noción espacio-tiempo; tareas analíticas propias del juego a nivel técnico-táctico.
- Asimilación de los valores deportivos (trabajo en equipo, situaciones de aprendizaje entorno a las victorias y a las derrotas, respeto por el entorno...).

## ***Benjamines***

- Inicio de exigencias competitivas y cumplimiento del reglamento
- Trabajo específico (ataque, defensa)
- Compañerismo y cooperación
- Posicionamientos tácticos y movimientos básicos
- Introducción a sistemas de juego y
- Movimientos básicos en defensa
- Movimientos básicos ofensivos
- Rotación de jugadores por demarcaciones
- Juego cooperativo
- Alternancia entre titularidad y suplencia
- Aspectos técnicos-tácticos: tareas relacionadas con la progresión motriz, desde lo analítico a lo más global, con objetivos como mejorar la técnica individual, los movimientos defensivos y ofensivos y el desarrollo emocional del juego; tareas grupales en función de objetivos.

- Aspectos elementales de la condición física: no existe como bloque de contenido específico, sino que se aplican juegos predeportivos y específicos asociados a una determinada exigencia física, técnica y táctica con transferencias al fútbol.
  - Velocidad de reacción y aceleración, cambios de ritmos, aceleraciones y desaceleraciones, cambios de dirección y sentido.
  - Fuerza: empujes, arrastres, choques, saltos cortos...
  - Coordinación general y segmentaria (óculo-pie)
  - Resistencia: trabajo de poca intensidad, en forma de juegos más largos y con objetivos concretos (series).

#### Presentación de las tareas:

- Motivar para la ejecución
- Observar y anotar errores y aciertos
- Evaluar y corregir al finalizar la tarea
- Facilitar mecanismos de feed back

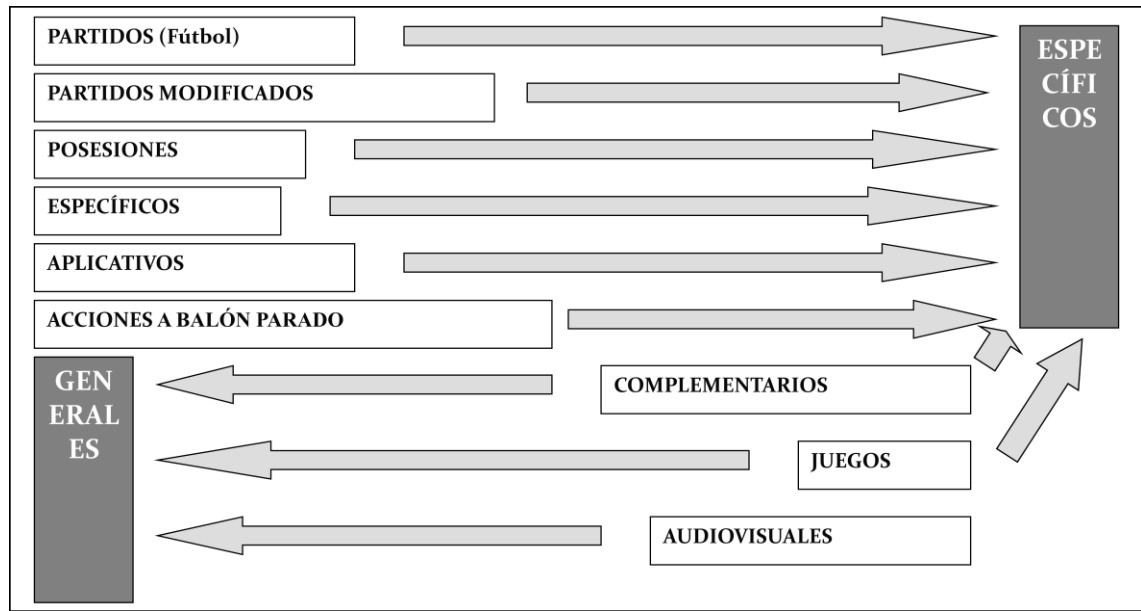
#### Planificación semanal:

- Primera sesión: corrección errores partido anterior; presentación y ejecución de contenidos analíticos (desarrollo técnica individual y colectiva); específico porteros.
- Segunda sesión: preparación de próximo partido; entrenamiento integral con balón en todas las tareas; partidos o juegos modificados, acciones defensivas, ofensivas, estrategias en defensa y en ataque.

#### Estructura de las sesiones:

- **Calentamiento:** juegos y/o ejercicios integrados, a ser posible con balón, en los que la intensidad va aumentando progresivamente. 10' aprox. Huir de las típicas filas pre-partido.
- **Parte principal:** formas jugadas, en las que se desarrollarán los objetivos técnicos, tácticos y psicológicos de la sesión. 40-45' aprox.
- **Vuelta a la calma:** ejercicios de poca intensidad y relajación para recuperar los parámetros de reposo. 10' aproximadamente.

### Desarrollo en fútbol 11



### Modelo de preparación táctica:

- Conservación de balón
- Ataques elaborados
- Velocidad en el juego
- Recuperación de balón rápida
- Salida de balón
- Apoyos – desmarques
- Creatividad
- Transiciones
- Atención y concentración
- Asimilación del sistema de juego
- Desarrollar, progresar y consolidar todos los principios ofensivos y defensivos
- Consolidar el sistema táctico
- Desarrollar y consolidar acciones de estrategias (tanto en defensa como en ataque)
- Potenciar la buena organización del juego
- Aplicación de diversas variantes tácticas



### **Modelo de preparación física:**

- Asimilación del sistema de juego y sus variantes
- Desarrollar, progresar y consolidar todos los principios ofensivos y defensivos
- Consolidar el sistema táctico
- Desarrollar y consolidar acciones de estrategias (tanto en defensa como en ataque)
- Potenciar la buena organización del juego
- Aplicación de diversas variantes tácticas

### **Modelo de preparación técnica:**

- Iniciar desde lo analítico hasta lo **INTEGRAL** conceptos en la organización táctica
- Desarrollo y mejora de pases, golpitos, conducciones, tiros, regates, controles (de forma integral)
- Juegos en espacios reducidos
- Circuitos técnicos-tácticos
- Correcciones y procesos de feedback constantes
- Asimilación, transformación e integración al juego

### **Modelo de preparación psicológica:**

- Evaluación de indicadores psicológicos
- Análisis sociométrico del grupo
- Estrategias de construcción de grupo
- Asesoramiento y apoyo al entrenador
- Orientaciones para relaciones con padres-madres
- Seguimiento de la competición y entrenamientos
- Favorecer el buen clima del grupo
- Planificar el trabajo integrado junto a los entrenadores
- Facilitar la integración de todos al grupo humano

### **Estructuración etapa Alevines:**

- Selección de posiciones específicas
- Trabajo específico por demarcaciones y/o grupos
- Modelo cercano a la periodización táctica (organización táctica, juegos integrales)
- No hay preparación física específica sino juegos de transferencias

### **Estructuración etapa infantiles y cadetes**

- Periodización táctica (modelo integral)
- Gestión victorias - derrotas
- Progresión del nivel de exigencia individual
- Potenciar el trabajo de toma de decisiones
- Acciones a balón parado
- Juegos tácticos en vez de físicos
- Juegos en variedad de espacios
- Gestión de “buena imagen” de club

### **Estructuración adultos (juveniles y séniors)**

- Adaptación a las exigencias competitivas
- Respuesta a cargas altas de entrenamientos
- Progresión del jugador (jugar/entrenar con equipo aficionado)
- Fortaleza mental
- Gestión de la presión por ganar
- Gestión derrotas-victorias
- Gestiones críticas internas
- Gestión de la falta de confianza del entrenador-jugador

#### **4. Programa de asistencia médica**

El CF San Agustín requiere de la aptitud médica conveniente para la práctica deportiva mediante el apto de los reconocimientos médicos oportunos marcados por la RFFM y la Mutualidad de futbolistas para, desde el cuidado de la salud, poder desarrollar el fútbol sin mayores complicaciones.