



CLUB ATLETICO SAGUNTINO

FUNDADO EN 1922

JUAN MANUEL DOMINGO VIECO, presidente del Club Atco. Saguntino, paso a detallar la memoria de actuación para el año 2024.

1.- MEMORIA DE ACTUACIÓN:

1.1. Memoria de ejecución del proyecto o actividad subvencionada

La finalidad del proyecto es fomentar el deporte del fútbol a niñas/ niños y adolescentes de cinco a dieciocho años, así como competir a regional en todas las categorías que comprenden estas edades. Y sobre todo competir a nivel nacional en Segunda RFEF, y a nivel regional con el equipo B, el equipo femenino y el equipo de veteranos.

La denominación del programa es FOMENTO Y PRÁCTICA DEL FÚTBOL.

El plazo de ejecución del programa es el que marca la competición federada en la FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y EN LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL.

La localización territorial del programa es a nivel nacional para el equipo de 2ª RFEF y a nivel regional para los equipos de fútbol base y los equipos B, femenino y veteranos.

El número de usuarias y usuarios directos es de unas 350 personas. Estas/os usuarias/os son niñas/os y adolescentes de cinco a dieciocho años, adultas/os mayores de dieciocho años. También los usuarios son entrenadoras/es, monitoras/es, fisioterapeuta y preparadoras/es físicos.

Los materiales utilizados son: conos, equipaciones para jugar y para entrenar, balones, redes, material de gimnasio y todo el material necesario para la práctica de este deporte.

Las actuaciones realizadas son las competiciones a nivel de equipo que están en las categorías de Prebenjamines, benjamines, alevines, infantiles, cadetes, juveniles, equipos femeninos y veteranos. También a nivel nacional con el equipo de 2ª RFEF y a nivel regional con el equipo B.

1.2. Publicidad efectuada por el beneficiario sobre la financiación.

La publicidad efectuada de la financiación pública del proyecto subvencionado por parte del Ayuntamiento de Sagunto será mediante estampación de camisetas, gorras, etc. y la colocación de vallas, carteles en la sede de la entidad y en el lugar de realización de la actividad o evento, así como la colocación de carteles en diferentes comercios de la ciudad.

2.- MEMORIA ECONÓMICA PARA EL 2024

El presupuesto para este año 2024 esperamos que sea de unos 147.000 euros aproximadamente, siendo los ingresos provenientes de los siguientes apartados:

INGRESOS:

AYUNTAMIENTO	75.000 €
TAQUILLAS Y RIFAS	10.000 €
MASA SOCIAL	17.500 €
LOTERÍAS	4.500 €
PATROCINADORES:	
Titan Firefigting Company	10.000 €
Sagunto Distribución	10.000 €
LÉpicentre	5.000 €
Pascual Marti	5.000 €
Benjosport Coop Val.	10.000 €
TOTAL INGRESOS	147.000 €

GASTOS:

GASTOS VARIOS:	
GASTOS FEDERATIVOS -Adquisición de licencias federativas de jugadores y cuerpo técnico.	15.500 €
GASTOS MUTUALIDAD DE FÚTBOL	14.500 €
ARBITRAJES	25.900 €
ROPA (camisetas, pantalones, medias, chubasqueros etc para jugar y entrenar)	8.500 €
MATERIALES DEPORTIVOS (redes, conos, balones etc)	10.000 €
GASTOS MATERIALES MÉDICOS	4.800 €
GASTOS AUDITORIA	2.000 €
GASTOS GESTORIA Y ASESORIA	4.500 €
AUTOBUSES Y GASTOS DE DESPLAZAMIENTOS	6.600 €
SUBTOTAL GASTOS	92.300 €

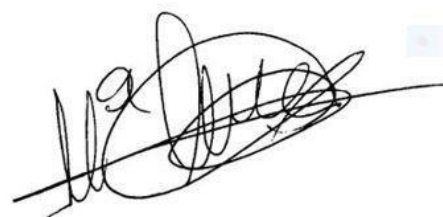
DIETAS:	
CUERPO TÉCNICO:	
Entrenador y segundo entrenador	9.500 €
JUGADORES:	
20 jugadores a 2.260 €	45.200 €
SUBTOTAL DIETAS	54.700 €
TOTAL GASTOS	147.000 €

En Sagunto a veinte de marzo del dos mil veinticuatro.

Fdo. JUAN MANUEL DOMINGO VIECO
PRESIDENTE

Fdo. MARI ÁNGELES SÁNCHEZ BELLOCH
SECRETARIA





Reco



PROYECTO CANTERA CON VALORES CLUB ATCO. SAGUNTINO 2023-2024

1. Definición de los objetivos y filosofía del desarrollo de la cantera.

Desde nuestro club sigue el modelo de Proyecto de cantera impulsado por y desde la RFEF. Estamos convencidos que el Proyecto que seguimos y al que nos adherimos tiene una gran relevancia social y deportiva.

Nuestro Proyecto tiene dos ejes vertebradores fundamentales:

- La formación deportiva del joven futbolista. **Formar jugadores.**
- Que dicha formación deportiva se realice bajo una perspectiva integradora, global que se centre en la Formación de la Persona en todas sus facetas (emocional, social, afectiva...). **Formar personas.**

Nuestro Proyecto Formativo/Deportivo trata de incidir, desde la práctica deportiva y desde el fútbol, en los jóvenes futbolistas, pero también en los agentes sociales que influyen sobre ellos. Es necesario que entrenadores y demás personal de nuestro Club Deportivo, así como la familia y el entorno más cercano al jugador estén presentes en este proceso socializador y educador.

Dentro de nuestro Proyecto se desarrollan además y como ejes centrales, por un lado, actividades para combatir la violencia, el racismo, la discriminación, las conductas sexistas, el dopaje y la intolerancia. Y por otro, se potenciarán valores como el respeto a las reglas del juego, la integración – la coeducación de niños y niñas con plenas garantías, el trabajo en equipo, el Fair Play, el esfuerzo personal, el espíritu solidario. Y todo ello, partiendo de la práctica deportiva del fútbol.

En este sentido, es muy importante realizar una conexión relevante, crítica, reflexiva entre los contextos de aprendizaje y las intenciones educativas que pretendamos en el ámbito educativo. Por esto es imprescindible que en nuestro club exista una Estructura Organizativa, una Metodología de trabajo, una Infraestructura suficiente y unos Recursos Humanos adecuados para tales fines.

Y todo ello desde una perspectiva de “Educación Deportiva” utilizando el fútbol como vehículo transmisor. Es decir, la formación personal y social de los jugadores se realiza con la práctica deportiva y potenciando un contexto apropiado de dicha práctica, tanto en los entrenamientos como en las competiciones regladas y torneos en los que participamos.

Por último, los principios básicos que rigen nuestra filosofía son:

- Trabajo en equipo: es fundamental, para conseguir los objetivos propuestos, rentabilizar los recursos humanos y trabajar bajo una misma perspectiva. Para ello, establecemos reuniones

periódicas y realizamos una puesta en común de las diferentes opiniones. Al final surge el consenso.

- Continuidad en el proyecto. Es muy importante que no existan cambios extremos en los postulados. En nuestro caso, los principios y la filosofía de nuestra propuesta se deben mantener inalterables. Sabemos a dónde queremos llegar y cómo hacerlo.
- Continuidad en los recursos humanos. Es importante fidelizar a las personas que trabajan en el Club. Esto reforzará el concepto de filosofía de Club.
- Planteamiento de objetivos a medio – largo plazo. Estamos formando a personas y no podemos establecer objetivos muy resultadistas y a corto plazo.
- Infraestructuras adecuadas.
- Apoyo permanente de las Instituciones y las Personas que toman las decisiones. En el caso del Club Deportivo y de sus máximos responsables.

Resumiendo, este Proyecto de “Cantera con Valores” va a basarse en la Educación en Valores desde una propuesta integradora de contextos metodológicos y formativos desde la visión del que aprende y en función de las necesidades del joven futbolista que necesita un enfoque multidimensional y partiendo de la lógica interna de un deporte de oposición como es el fútbol. Utilizaremos como ejes vertebradores los Valores y los procesos metodológicos y formativos basados en el Modelo de Educación Deportiva y el Modelo Comprensivo.

El presente Programa Formativo – Educativo “Cantera con Valores” tiene como objetivos:

- a) Mejorar la formación de los jóvenes practicantes del fútbol desde una perspectiva basada en los valores deportivos de respeto, responsabilidad, solidaridad, juego limpio, trabajo en equipo, integración, interrelación positiva de convivencia.
- b) Hacer de nuestras infraestructuras deportivas espacios educativos.
- c) Establecer colaboraciones con otras Instituciones (Ayuntamientos, Consejerías de Educación, Centros Educativos) para potenciar la Educación en Valores a través del Fútbol.
- d) Realizar una programación de actividades enfocada a la formación integral del joven jugador.
- e) Crear hábitos deportivos saludables en los más jóvenes de tal manera que la necesidad de practicar deporte, concretamente fútbol, ayude de forma directa en incrementar el nivel de salud física, social y emocional.

2. **Descripción de los criterios y aspectos relativos a la organización del departamento de desarrollo de la cantera incluyendo, con carácter meramente enunciativo y no limitativo, información sobre el organigrama de la organización, los órganos y el personal involucrados (técnicos, médicos y personal administrativo con su cualificación profesional exigida)**

Nuestro modelo organizativo es el propuesto por la RFEF en el marco del Programa de Cantera con Valores. En este momento contamos con los siguientes recursos humanos en la Academia del Club:



EL CLUB INCLUIRÁ AQUÍ LOS RRHH DISPONIBLES. A TAL FIN LA RFEF LES OFRECE UNA GUÍA DE POTENCIALES RESPONSABILIDADES Y LISTADO DE FUNCIONES QUE PUEDEN REALIZAR POR SI LES PUEDE INTERESAR UTILIZARLAS

- 1- DIRECTOR DE LA ESCUELA, se encarga de dirigir y coordinar todas las áreas de la escuela, es el responsable de la metodología y el rendimiento físico de todos los equipos, tanto de fútbol 11 como de fútbol 8. La titulación que posee es la de entrenador de nivel III.
- 2- COORDINADOR DE FÚTBOL 11, se encarga de coordinar junto al director de la escuela todos los equipos de fútbol 11, también la captación de jugadores. Selecciona y confecciona las plantillas de dichos equipos. La titulación que posee es la de entrenador de nivel II.
- 3- COORDINADOR DE FÚTBOL 8, se encarga de coordinar junto al director de la escuela todos los equipos de fútbol 8, también la captación de jugadores. Selecciona y confecciona las plantillas de dichos equipos. La titulación que posee es la de entrenador de nivel I.
- 4- ENTRENADORES: todos nuestros entrenadores disponen de sus correspondientes titulaciones como entrenadores. Para los equipos de juveniles disponen de carnet de entrenador de nivel II y para el resto de los equipos de nivel I. Las funciones de los entrenadores son: Planificar las sesiones y tareas de entrenamientos. Realizar las actividades propias desde la perspectiva de “Educación en Valores” junto con los jugadores y las propias para los entrenadores. Dirigir las sesiones de entrenamiento realizando las intervenciones docentes adecuadas. Analizar la evolución de los jugadores en los comportamientos técnico – tácticos individuales y colectivos. Dirigir los partidos. Y por último comunicarse con las familias, en caso de que haya algún problema se encarga de comunicárselo al director de la escuela y junto con este último hablar con las familias o con los responsables.

Director de la Academia o Fútbol Base.

Es la persona encargada de coordinar todas las áreas o Departamentos del Club realizando funciones de liderazgo, asesoramiento y seguimiento de los Procesos Internos. Entre sus funciones más características:

-Dirigir y coordinar el trabajo de los Coordinadores de Fútbol 7 y Fútbol 11 apoyándoles y/o sustituyéndoles en momentos concretos.

-Dirigir, coordinar y garantizar las actividades propuestas desde el punto de vista de "Educación en Valores".

-Asumir y hacer propias las funciones de los Coordinadores de Fútbol 7 y Fútbol 11.

Igualmente, podrá desempeñar las funciones de Responsable del Departamento de Captación y/o Formación. Dichas funciones se expresan más adelante.

Coordinador de Fútbol 11.

Asume las funciones de Captación de todos los equipos que compitan en Fútbol 11 (Infantiles, Cadetes, Juveniles y Filial). Tendrá el apoyo del Director de la Academia o Fútbol Base.

Las funciones de este Responsable son:

-Seleccionar a los jugadores para que formen parte del Club Deportivo o Sociedad Anónima Deportiva.

-Confecionar, en consenso con los entrenadores y el Director de la Academia, las plantillas de los diferentes equipos del Club Deportivo o Sociedad Anónima Deportiva.

-Realizar un análisis de las plantillas de jugadores que tiene el club basado en las necesidades del club.

-Realizar una línea de sucesión para prever las posibles necesidades futuras.

Coordinador de Fútbol 8.

Asume las funciones de Captación de todos los equipos que compitan en Fútbol 7 (Prebenjamines, Benjamines y Alevines). Tendrá el apoyo del Director de la Academia o Fútbol Base.

Las funciones de este Responsable son:

-Seleccionar a los jugadores para que formen parte del Club Deportivo o Sociedad Anónima Deportiva.

-Confecionar, en consenso con los entrenadores y el Director de la Academia, las plantillas de los diferentes equipos del Club Deportivo o Sociedad Anónima Deportiva.

Responsable Metodológico.

Las funciones de este Responsable son:

- Realizar un Plan de Formación de Entrenadores relacionado con el Modelo de Juego del Club, con las directrices metodológicas a seguir, con la secuenciación de contenidos y la propuesta de sesiones y tareas.*
- Coordinar la labor de los entrenadores y/o preparadores físicos que pertenezcan al Club Deportivo o Sociedad Anónima deportiva.*

- *Determinar las fases de formación y sus objetivos y bloques de contenidos de cada una de ellas, teniendo en cuenta los elementos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.*
- *Seleccionar y temporizar los contenidos a desarrollar y concretarlos en sesiones y tareas. Todo ello, consensado con los entrenadores y/o Preparadores Físicos.*
- *Establecer las líneas básicas del Modelo de Juego del Club Deportivo o Sociedad Anónima Deportiva.*

Responsable de Rendimiento Físico. *El responsable de este Departamento se encarga de realizar el seguimiento individual de los jóvenes. Programas a desarrollar:*

PATRÓN MOTOR: *en las etapas de Benjamines, Alevines e Infantiles se pondrá en funcionamiento un Programa de Patrón Motor en el que se desarrollarán factores propios de la Motricidad y del Control del Propio cuerpo. Con ello, estaremos ayudando al joven futbolista a realizar distintas acciones correctamente (desplazamientos en distintos planos y ejes, giros, saltos, lanzamientos y la acción combinada de ellas).*

- A. **PREVENTIVO:** *Secuenciación de ejercicios con el objetivo de garantizar el mayor número de sesiones de entrenamiento sin lesiones.*
- B. **RECUPERADOR:** *en colaboración con el Departamento médico, se establecerán protocolos de actuación desde que se lesiona el jugador hasta su incorporación completa con el equipo.*
- C. **CONTROL DE CARGAS (evaluador):** *Seguimiento y evaluación del estado físico del jugador. Realización de diferentes pruebas a lo largo de la temporada para conocer el estado real del jugador.*

Entrenadores

Las funciones de los entrenadores son:

- *Planificar las sesiones y tareas de entrenamiento.*
- *Realizar las actividades propias desde la perspectiva de “Educación en Valores” junto con los jugadores y las propias para los entrenadores.*
- *Dirigir las sesiones de entrenamiento realizando las intervenciones docentes adecuadas.*
- *Analizar la evolución de los jugadores en los comportamientos técnico – tácticos individuales y colectivos.*
- *Dirigir los partidos.*
- *Comunicarse con las familias.*

3. Descripción del número de equipos que dispone el Club.

EQUIPOS	Nº EQUIPOS	Nº JUGADORES	HORAS ENTR. SEMANAL
2ª R.F.E.F	1	25	15
2ª F.F.C.V.	1	25	10
1ª REGIONAL VALENTA	1	25	10
JUVENIL/CADETE VALENTA	1	22	8
JUVENIL A 2ª REGIONAL	1	22	8
JUVENIL B 2ª REGIONAL	1	22	8
CADETE A 2ª REGIONAL	1	22	8
CADETE B 2ª REGIONAL	1	22	8
INFANTIL A 1ª REGIONAL	1	20	6
INFANTIL B 2ª REGIONAL	1	20	6
INFANTIL C 2ª REGIONAL	1	20	6
ALEVIN A 2º AÑO	1	15	4
ALEVIN B 2º AÑO	1	15	4
ALEVIN C 2º AÑO	1	13	4
ALEVIN E 2º AÑO	1	13	4
ALEVIN B- 1ER AÑO	1	14	4
ALEVIN D-1ER AÑO	1	14	4
BENJAMIN A 2º AÑO	1	13	4
BENJAMIN B 2º AÑO	1	15	4
BENJAMIN C 2º AÑO	1	14	4
PREBENJAMÍN A	1	12	4

4. Descripción de la infraestructura disponible para la cantera (instalaciones y campos para entrenamientos y partidos, entre otros)

INSTALACION	NUMERO
CAMPOS FÚTBOL 11	1
CAMPOS FUTBOL 8	2
VESTUARIOS	6
GIMNASIO	1
ENFERMERIA	1
OFICINAS	2
SALAS DE ESTUDIO	1
ALMACENES MATERIAL	1

5. Detalle de los recursos financieros asignados al desarrollo de la cantera con información sobre el presupuesto disponible, así como los recursos destinados por el propio Club solicitante y si fuere el caso, por los jugadores de la cantera, por los poderes públicos, por patrocinadores u otras vías de financiación

CONCEPTO	INGRESOS	CONCEPTO	GASTOS
Aportación del club	21.000	Sueldos y salarios	16.000
Aportación de la RFEF	11.000	Mantenimiento/arrendamiento de las instalaciones	2.000
Cuotas jugadores/as	20.000	Desplazamientos	4.000
Instituciones públicas	6.000	Gastos federativos y mutua	15.000
Otros ingresos	2.000	Material deportivo	3.500
		Servicios médicos	1.500
		Arbitrajes	16.900
		Gastos de gestión ordinaria	1.100
TOTAL	60.000	TOTAL	60.000

6. Programa de enseñanza, aprendizaje, preparación, entrenamiento específico (técnica, táctica y física) para cada nivel de edad.

El Club sigue las siguientes Fases o Etapas del Proceso Formativo del Joven Futbolista:

- **FASE DE FORMACIÓN (U7 – U14):** Esta fase engloba a los jugadores en edad Pre - Benjamín, Benjamín, Alevín e Infantil. Dentro de esta fase existen dos subbases determinadas por las características del juego.

Por un lado, se encuentran todos los equipos que realizan su actividad competitiva en FÚTBOL 7 (Pre – benjamines, Benjamines y Alevines: U7-U12 años) formando parte específica de la propia fase de formación y, por otro lado, nos encontramos con los equipos infantiles que desarrollan su actividad competitiva en FÚTBOL 11 (U13 - U14 años). Esta última subbase se denomina “Fase formativa de adaptación al fútbol 11”.

FASE DE ORIENTACIÓN A LA ALTA COMPETICIÓN (U15 – U18): esta fase engloba a los dos años de categoría Cadete y a los dos primeros años de Categoría Juvenil.

FASE DE ALTO RENDIMIENTO (19 – 21 años): Estará formada por el último año de Categoría Juvenil y el Equipo Filial.

Los objetivos y contenidos están divididos por bloques de interés. Dichos bloques son:

TRABAJO DE MOTRICIDAD. Implican todo tipo de ejercicios destinados a la mejora de aspectos relacionados con el dominio del Esquema Corporal. Desplazamientos, Saltos, Lanzamientos, Equilibrio, Coordinación, Lateralidad, Espacio – tiempo.

TRABAJO DE ELEMENTOS TÉCNICO – TÁCTICOS INDIVIDUALES. Implican todo tipo de ejercicios destinados a la mejora de la relación JUGADOR – BALÓN – PORTERÍA

TRABAJO DE ELEMENTOS GRUPALES. Implica todo tipo de ejercicios destinados a la mejora de la relación JUGADOR – BALÓN – CONTRARIOS – COMPAÑEROS - PORTERÍAS.

RABAJO DE ELEMENTOS DE EQUIPO: Implica todo tipo de ejercicios destinados a la mejora de acciones globales de equipo.

7. Secuenciación temporal de los contenidos del programa para cada nivel de edad.

La secuenciación temporal de los objetivos y contenidos se ha realizado en base a las fases de formación y teniendo en cuenta las Categorías – Edades de los jugadores y los Bloques de Contenidos seleccionados en el Apartado 6. Dicha Secuenciación aparece en el **Anexo I** de este documento.

8. Detalle del programa de educación y formación sobre las "Reglas del Juego"

Las actividades relacionadas con las Reglas del Juego y el Respeto a las mismas a través del Fair Play se detallan en el Manual de Valores. Dicho Manual de Valores elaborado por la RFEF es el que el club ha decidido implantar y dar difusión entre sus jugadores.

9. Detalle del programa educativo sobre los aspectos antidopaje

Las actividades relacionadas con el "Antidopaje" se detallan en el Manual de Valores. Dicho Manual de Valores elaborado por la RFEF es el que el club ha decidido implantar y dar difusión entre sus jugadores.

10. Detalle del programa educativo sobre aspectos de integridad en la competición y sobre contenidos antirracistas, anti-xenófobos y antiviolencia.

Las actividades relacionadas con los programas educativos relacionados con la integridad en la competición y las actitudes y valores antirracistas, anti-xenófobos y antiviolencia se detallan en el Manual de Valores. Dicho Manual de Valores elaborado por la RFEF es el que el club ha decidido implantar y dar difusión entre sus jugadores.

11. Explicación de los programas de asistencia médica y sanitaria desarrollados por el club, incluyendo el mantenimiento de registros médicos, con el fin de optimizar el rendimiento físico y deportivo de los jugadores de categorías inferiores con revisiones médicas periódicas.

El Club requiere de todos los jugadores las revisiones médicas obligatorias fijadas por las respectivas Federaciones en la emisión de las licencias según la legalidad vigente.

12. Descripción de los procedimientos de revisión y feed-back para evaluar los resultados y logros de los objetivos marcados

El Club evalúa anualmente los programas con sus técnicos y eleva el informe a la RFEF.

Documentos Anexos

Anexo 1.

FDO. JUAN MANUEL DOMINGO VIECO PRESIDENTE



A handwritten signature in black ink, written in a cursive style. The name 'Juan Manuel Domingo Vieco' is clearly legible, with 'Vieco' on the top line and 'Domingo' on the bottom line.



ANEXO 1- PROYECTO CANTERA DE VALORES DEL CLUB ATCO. SAGUNTINO



ETAPA	ESTRUCTURA COORDINATIVA MOTRICIDAD	ESTRUCTURA COORDINATIVA MEDIOS TÉCNICO – TÁCTICOS INDIVIDUALES
PRE BENJAMÍN	<p>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la coordinación, agilidad y movimientos generales.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mejorar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo).- Mejorar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) <p>Mejorar las acciones sobre diferentes ejes. Giros.</p> <p>CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Capacidad de reacción, capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales unidos a factores atencionales y decisionales en situaciones descontextualizadas y genéricas.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none">- Iniciar acciones con el balón con ambas piernas en acciones de regate, conducción, pase – control.- Familiarizar al jugador con acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace. <p>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: regate, conducción, Pase, control</p> <p>SECUNDARIO: Protección, remate, tiro, entrada, rechace,</p>

<p>BENJAMÍN</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la coordinación, agilidad y movimientos generales.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo). - Mejorar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) - Mejorar las acciones sobre diferentes ejes. Giros. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Técnica de Carrera. Capacidad de reacción, capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales unidos a factores atencionales y decisionales en situaciones de 1x0 y 1x1.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar acciones con el balón con ambas piernas en acciones de regate, conducción, pase – control. - Familiarizar al jugador con acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: regate, conducción, pase, control. SECUNDARIO: Protección, remate, entrada, rechace.</p>
<p>ALEVÍN</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la coordinación, agilidad y movimientos generales.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales unidos a factores atencionales y decisionales y en acciones de 1x1.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo). - Mejorar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) - Mejorar las acciones sobre diferentes ejes. Giros. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Capacidad de reacción, capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar - perfeccionar acciones con el balón con ambas piernas en acciones de regate, conducción, pase – control. - Iniciar/dominar acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace en situaciones contextualizadas de 1x1. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Regate, conducción, pase – control, remate. SECUNDARIO: Protección, Entrada, Rechace.</p>
<p>INFANTIL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la coordinación, agilidad y movimientos generales.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar - perfeccionar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. - Profundizar - perfeccionar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. 	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales unidos a factores atencionales y decisionales en acciones contextualizadas individuales y grupales.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar acciones con el balón con ambas piernas de regate, conducción, pase – control. Acciones contextualizadas. - Profundizar acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace.

	<p>- Profundizar – perfeccionar las acciones sobre diferentes ejes. Giros.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Capacidad de reacción, , capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Regate, conducción, pase – control, remate, protección, entrada, rechace.</p>
<p>CADETE 1º 2º JUVENIL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Dominar acciones de coordinación, agilidad utilizadas en situaciones reales de juego.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar - dominar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. - Perfeccionar – dominar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. 	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales con transferencia en situaciones reales de juego en situaciones contextualizadas grupales y de equipo.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar – perfeccionar - dominar acciones con el balón con ambas piernas de regate, conducción, pase – control en situaciones contextualizadas y reales de juego. - Profundizar – perfeccionar – dominar acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace en situaciones contextualizadas y reales de juego.

	<p>- Perfeccionar – dominar las acciones sobre diferentes ejes. Giros combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Habilidades específicas: aplicación de las habilidades básicas en situaciones reales de juego.</p> <p>SECUNDARIOS: Ritmo, equilibrio, orientación espacial, reacción.</p>	<p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Pase – control, protección, remate, entrada, rechace.</p> <p>SECUNDARIOS: Regate, conducción.</p>
<p>3º AÑO JUVENIL FILIAL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Dominar acciones coordinativas en situaciones reales de juego.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar distintos tipos de desplazamientos (lateral, espaldas, zig – zag con cambios de dirección y cambios de ritmo) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. - Dominar los aspectos relacionados con los saltos (Un solo apoyo, oblicuos, pies juntos alternando...) combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. 	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnicos – tácticos individuales con transferencia en situaciones reales de juego en situaciones contextualizadas grupales y de equipo.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar – perfeccionar - dominar acciones con el balón con ambas piernas de regate, conducción, pase – control en situaciones contextualizadas y reales de juego. - Profundizar – perfeccionar – dominar acciones de protección, remate, tiro, entrada y rechace en situaciones contextualizadas y reales de juego.

	<p>- Dominar las acciones sobre diferentes ejes en situaciones reales de juego. Giros.</p> <p>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Habilidades específicas: aplicación de las habilidades básicas en situaciones reales de juego.</p> <p>SECUNDARIOS: ritmo, equilibrio, orientación espacial, reacción.</p>	<p>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Pase – control, protección, remate, entrada, rechace.</p> <p>SECUNDARIOS: Regate, conducción.</p>
--	--	---

ETAPA	ESTRUCTURA COGNITIVA ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS GRUPALES	ESTRUCTURA COGNITIVA ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS DE EQUIPO
PRE BENJAMÍN	<p>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Iniciar las habilidades de cooperación básica descontextualizadas (1x1; 2x1; 2x2).</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica individual y con ligera oposición. <p>CONTENIDOS:</p> <p>- Cooperación – oposición básica (1x1, 2x1, 2x2) a través de propuestas didácticas tales como actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos. Finalización</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, Etc.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar en los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque. <p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionamiento. - Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central).

		<ul style="list-style-type: none"> - Partidos.
BENJAMÍN	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar en la comprensión de las fases de ataque y defensa. - Iniciar - Mejorar las habilidades de cooperación básica descontextualizadas y contextualizadas (1x1, 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3) <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar en las acciones de desmarque de apoyo relacionados con el principio de mantener posesión de balón. - Iniciar en las acciones para resolver situaciones de superioridad numérica de 2x1; 3x2; - Iniciar – mejorar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica individual. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>Cooperación – oposición entre 1x1, 2x1, 2x2, 3x1,3x2, 3x3 a través de propuestas metodológicas de actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos. Finalización, desmarques, creación de líneas de pase, ocupación racional de espacios.</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, Etc.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Iniciar en los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionamiento. - Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central). - Partidos.

ALEVÍN	OBJETIVOS:	OBJETIVOS
	<p>GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar - mejorar en la comprensión de las fases de ataque y defensa. - Iniciar - Mejorar las habilidades de cooperación básica descontextualizadas y contextualizadas (1x1, 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3) <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iniciar en las acciones de desmarque de apoyo y ruptura relacionados con el principio de mantener posesión de balón, progresar y finalizar. – Iniciar - mejorar en las acciones para resolver situaciones de superioridad numérica de 2x1; 3x2; – Iniciar – mejorar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica individual o grupal. <p>CONTENIDOS:</p> <p>Cooperación – oposición entre 1x1, 2x1, 2x2, 3x1,3x2, 3x3 a través de propuestas metodológicas de actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos.</p> <p>Superioridad numérica, Desmarques. Fases y momentos del juego. Creación de líneas de pase, ocupación racional del espacio.</p>	<p>GENERAL: Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, Etc.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – - Iniciar en los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque. <p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posicionamiento. – Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central). – Partidos.

<p>INFANTIL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iniciar en la comprensión de las fases de ataque y defensa desde la perspectiva del espacio próximo y de la lógica interna del fútbol 11. – Mejorar las habilidades de cooperación básica desde 1x1 hasta 6x6 <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Afianzar – profundizar en las acciones de desmarque de apoyo relacionados con el principio de mantener la posesión de balón. – Iniciar – mejorar acciones de salida de balón con diferentes niveles de oposición. – Iniciar – mejorar acciones de creación de juego en diferentes zonas del terreno de juego. – Iniciar (1º año) y dominar (2º año) acciones de desmarque de ruptura y desdoblamientos. – Afianzar – profundizar en las acciones para resolver situaciones de superioridad numérica de 2x1, 3x2, 4x2. – Afianzar – profundizar en las acciones de finalización tras acción técnico – táctica. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iniciar en la comprensión de las fases de ataque y defensa desde la perspectiva del equipo. Espacio próximo, espacio alejado. – Adaptar y transferir los comportamientos al fútbol 11. – Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, etc. – Iniciar en la aplicación de comportamientos relacionados con el modelo de juego. <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iniciar en los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque. – Iniciar en el juego del fuera de juego. – Iniciar acciones a balón parado: salida de balón, acciones tácticas a balón parado. – Desarrollar el concepto de ocupación racional del espacio, utilización de espacios. Etc. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p>
------------------------	--	---

	<p>Cooperación – oposición desde 1x1 hasta 6x6 a través de propuestas metodológicas de actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos.</p> <p>Superioridad numérica, Desmarques. Fases y momentos del juego. Creación de líneas de pase, ocupación racional del espacio. Salida de Balón. Creación desde puesto específico con intencionalidad de progresar. Posesión. Finalización.</p>	<p>Sistema de juego. Posicionamiento. Superioridad numérica por líneas. Marcaje en zona. Fases y momentos del juego.</p> <p>Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central). Creación con la intención de progresar y finalizar interactuando entre líneas. Acciones a balón parado. Partidos.</p>
<p>CADETE 1º 2º JUVENIL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Perfeccionar la comprensión de las fases de ataque y defensa, los momentos y las intenciones tácticas y de la lógica interna del fútbol incidiendo desde el puesto específico. – Mejorar las habilidades de cooperación – oposición básica desde 1x1 hasta 6x6 jugadores para obtener ventaja siguiendo los parámetros de los principios del juego: mantener –arrebatar la posesión, progresar – evitar la progresión hacia la portería contraria y finalizar – evitar la finalización <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Profundizar - perfeccionar las acciones de desmarque de apoyo relacionados con el principio de mantener la posesión de balón buscando una intencionalidad en la acción. 	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar – mejorar los distintos comportamientos del juego en las fases de ataque y defensa (juego directo, contraataque, ataque organizado, repliegue y presión) según Modelo de Juego del Club. – Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, etc. <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mejorar y perfeccionar los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque.

- Mejorar – perfeccionar acciones de salida de balón con diferentes niveles de oposición.
- Mejorar – perfeccionar acciones de creación en diferentes zonas del terreno de juego.
- Profundizar – perfeccionar las acciones para resolver situaciones de superioridad numérica de 2x1, 3x2, 4x2 buscando una intencionalidad en la acción
- Profundizar - perfeccionar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica con diferentes niveles de oposición.

CONTENIDOS:

Cooperación – oposición desde 1x1 hasta 6x6 a través de propuestas metodológicas de actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos.

Superioridad numérica, Desmarques. Fases y momentos del juego. Creación de líneas de pase, ocupación racional del espacio. Salida de Balón. Creación desde puesto específico con intencionalidad de progresar. Posesión. Finalización. Perfiles, orientación corporal, vigilancias, repliegue, presión.

- Perfeccionar los distintos inicios del juego (salida de balón desde portero, saques de banda, saque de inicio de tiempo parcial, acciones a balón parado...
- Mejorar y perfeccionar en el juego del fuera de juego.
- Mejorar y perfeccionar acciones tácticas a balón parado: salida de balón, acciones tácticas a balón parado (saques de esquina, faltas laterales y frontales...).
- Desarrollar el concepto de ocupación racional del espacio, utilización de espacios. Etc.
- Mejorar acciones de enlace entre salida de balón, juego de creación y juego de finalización.
- Mejorar la fase del juego de las transiciones entre ataque y defensa.

CONTENIDOS:

Sistema de juego. Posicionamiento. Superioridad numérica por líneas. Marcaje en zona. Fases y momentos del juego. Transiciones. Juego directo. Contraataque, Ataque organizado. Repliegue, Presión. Ocupación racional del espacio desde la perspectiva del equipo. Acciones Tácticas a Balón Parado.

Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central). Creación con la intención de progresar y finalizar interactuando entre líneas. Fuera de Juego. Partidos.

<p>3º AÑO JUVENIL FILIAL</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Perfeccionar - dominar la comprensión de las fases de ataque y defensa, momentos del juego, intenciones tácticas y de la lógica interna del fútbol desde el puesto específico que el jugador va a desarrollar en un partido. – Perfeccionar - dominar las habilidades de cooperación básica desde 1x1 hasta 6x6 jugadores para obtener ventaja siguiendo los parámetros de los principios del juego: mantener- arrebatar posesión, progresar- evitar la progresión hacia la portería contraria y finalizar – evitar la finalización en acciones relacionadas con el puesto específico que el jugador va a desempeñar en un partido. <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Perfeccionar – dominar las acciones de desmarque de apoyo relacionadas con el principio de mantener la posesión de balón buscando una intencionalidad en la acción y vinculadas al puesto específico que el jugador va a desempeñar en un partido. – Perfeccionar - dominar acciones de salida de balón con diferentes niveles de oposición acercándonos a situaciones reales de juego. – Perfeccionar - dominar acciones de creación en diferentes zonas del terreno de juego acercándonos a situaciones reales de juego. 	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL:</p> <p>Dominar los distintos comportamientos del juego en las fases de ataque y defensa (juego directo, contraataque, ataque organizado, repliegue y presión) según Modelo de Juego del Club.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mejorar la compenetración del equipo, en la forma de posicionarse, bascular, atacar, etc. <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Perfeccionar y dominar los movimientos específicos del equipo, como conjunto, y de los jugadores de forma específica tanto en defensa como en ataque. – Perfeccionar y dominar en el juego del fuera de juego. – Perfeccionar y dominar acciones tácticas a balón parado: salida de balón, acciones tácticas a balón parado (saques de esquina, faltas laterales y frontales...). – Desarrollar el concepto de ocupación racional del espacio, utilización de espacios. Etc.
---	--	--

- Perfeccionar - dominar las acciones para resolver situaciones de superioridad numérica de 2x1, 3x2, 4x2 buscando una intencionalidad en la acción y acercándonos a situaciones reales de juego.
- Perfeccionar - dominar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica con diferentes niveles de oposición y teniendo en cuenta el puesto específico de cada jugador.

CONTENIDOS:

Cooperación – oposición desde 1x1 hasta 6x6 a través de propuestas metodológicas de actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos.
 Superioridad numérica, Desmarques. Fases y momentos del juego. Creación de líneas de pase, ocupación racional del espacio. Salida de Balón. Creación desde puesto específico con intencionalidad de progresar. Posesión. Finalización. Perfiles, orientación corporal, vigilancias, repliegue, presión.

- Mejorar acciones de enlace entre salida de balón, juego de creación y juego de finalización.
- Mejorar la fase del juego de las transiciones entre ataque y defensa.

CONTENIDOS:

Sistema de juego. Posicionamiento. Superioridad numérica por líneas. Marcaje en zona. Fases y momentos del juego. Transiciones. Juego directo. Contraataque, Ataque organizado. Repliegue, Presión. Ocupación racional del espacio desde la perspectiva del equipo. Acciones Tácticas a Balón Parado.
 Inicio de juego desde diferentes posiciones del balón (portero, falta lateral, falta central). Creación con la intención de progresar y finalizar interactuando entre líneas. Fuera de Juego. Partidos.

ETAPA	ESTRUCTURA CONDICIONAL	
PRE BENJAMÍN	En esta etapa se trabajará fundamentalmente desde el punto de vista coordinativo. Ya desarrollado en la ESTRUCTURA COORDINATIVA. Desarrollo del PROGRAMA DE PATRÓN MOTOR.	
BENJAMÍN	En esta etapa se trabajará fundamentalmente desde el punto de vista coordinativo. Ya desarrollado en la ESTRUCTURA COORDINATIVA. Desarrollo del PROGRAMA DE PATRÓN MOTOR.	
ALEVÍN	En esta etapa se trabajará fundamentalmente desde el punto de vista coordinativo. Ya desarrollado en la ESTRUCTURA COORDINATIVA. Desarrollo del PROGRAMA DE PATRÓN MOTOR.	
INFANTIL	En esta etapa se trabajará fundamentalmente desde el punto de vista coordinativo. Ya desarrollado en la ESTRUCTURA COORDINATIVA. Desarrollo del PROGRAMA DE PATRÓN MOTOR.	
CADETE 1º 2º JUVENIL	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Iniciar – mejorar parámetros relacionados con la Fuerza, la resistencia, la amplitud de movimiento y la velocidad.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una propuesta de ejercicios de fuerza desde el punto de vista preventivo y optimizador. - Desarrollar una propuesta de ejercicios, desde una perspectiva sistémica, para mejorar los distintos tipos de resistencia relacionados con el fútbol. - Mejorar los elementos de la amplitud de movimiento. 	<p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>Optimización y prevención desde el punto de vista de la fuerza. Zona lumbo – pélvica. Ejecución correcta de los ejercicios. Compensaciones agonistas – antagonistas. Fuerza de desplazamiento, de lucha, de salto. Resistencia específica del juego. ADM. Velocidad del juego.</p>

	Mejorar los parámetros relacionados con la velocidad del juego.	
3º AÑO JUVENIL FILIAL	<p align="center">OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Iniciar – mejorar parámetros relacionados con la Fuerza, la resistencia, la amplitud de movimiento y la velocidad.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una propuesta de ejercicios de fuerza desde el punto de vista preventivo y optimizador. - Desarrollar una propuesta de ejercicios, desde una perspectiva sistémica, para mejorar los distintos tipos de resistencia relacionados con el fútbol. - Mejorar los elementos de la amplitud de movimiento. <p>Mejorar los parámetros relacionados con la velocidad del juego.</p>	<p align="center">CONTENIDOS:</p> <p>Optimización y prevención desde el punto de vista de la fuerza. Zona lumbo – pélvica. Ejecución correcta de los ejercicios. Compensaciones agonistas – antagonistas. Fuerza de desplazamiento, de lucha, de salto. Resistencia específica del juego. ADM. Velocidad del juego.</p>

Fdo. JUAN MANUEL DOMINGO VIECO

