

“Soc un lladre d’idees” (Josep Guardiola)

ELS JOC DELS JOCS
ANTONI BUJOSA
III JORNADES FUTBOL BASE CAPDEPERA

ANTONI BUJOSA
III JORNADES FUTBOL BASE CAPDEPERA

“L’ordre i la preparació física es dona per fet dins un equip, el més important és la reorganització tàctica” (Joaquín Caparrós)

“ NECESSITAT DE CREAR UN LLENGUATGE COMÚ ”

FORMACIÓ-EDUCACIÓ-FUTBOL BASE-ESCOLES DE FUTBOL...



NO SÓN LA MATEIXA CARA D'UNA MONEDA

“CAP VENT NO ÉS FAVORABLE PER A AQUELL QUE NO SAP
CAP ON VA” (Miquel Àngel Violan)

ON SOM?

ON ANAM?

ENS CAL FER UNA AUDITORIA.

AVALUACIÓ INICIAL

PLANIFICACIÓ
TRADICIONAL

ON SOM?

MARC
TEÒRIC

PLANIFICACIÓ
CONTEMPORÀNEA

ON ANAM?

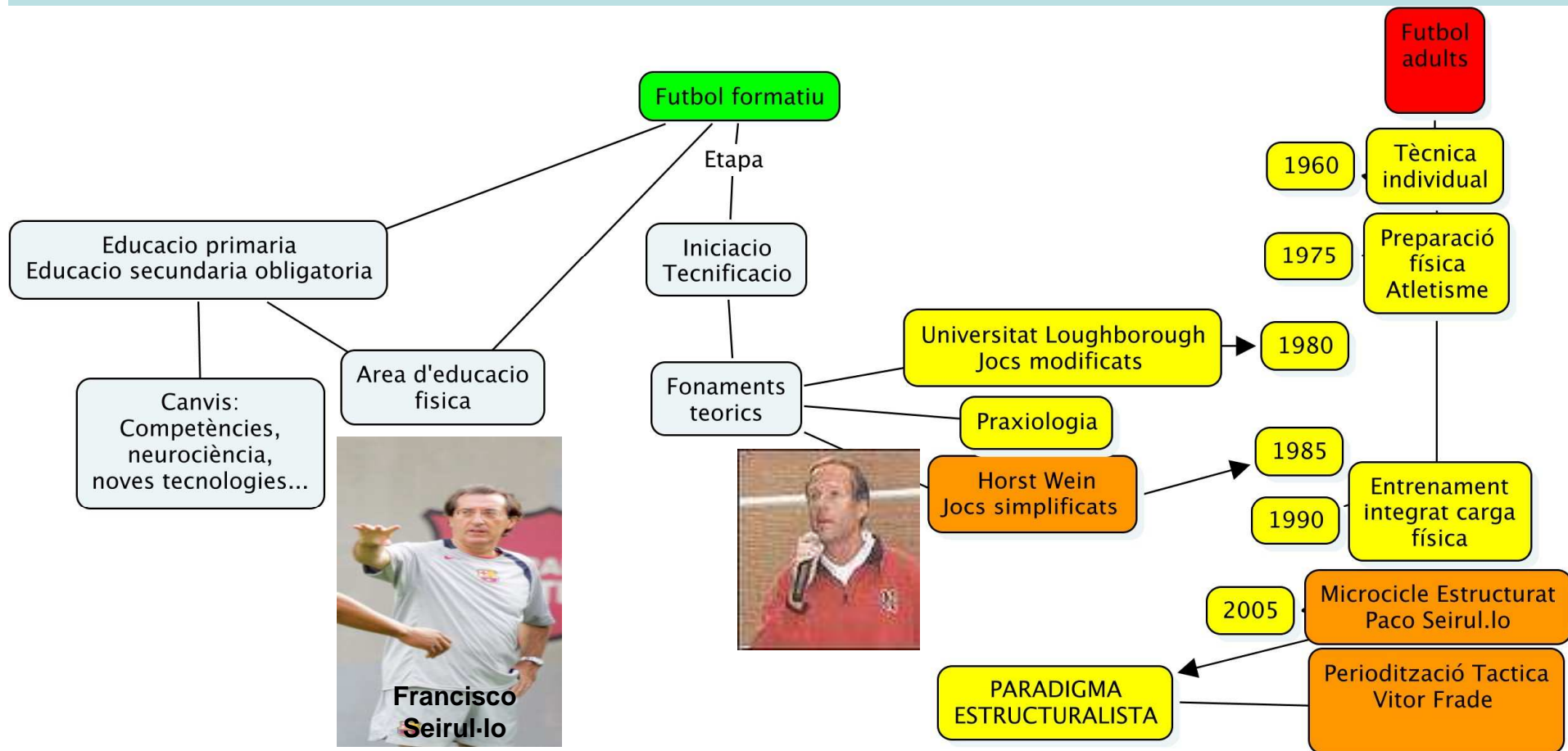
M.ANALÍTIC
M.GLOBAL

ON SOM?

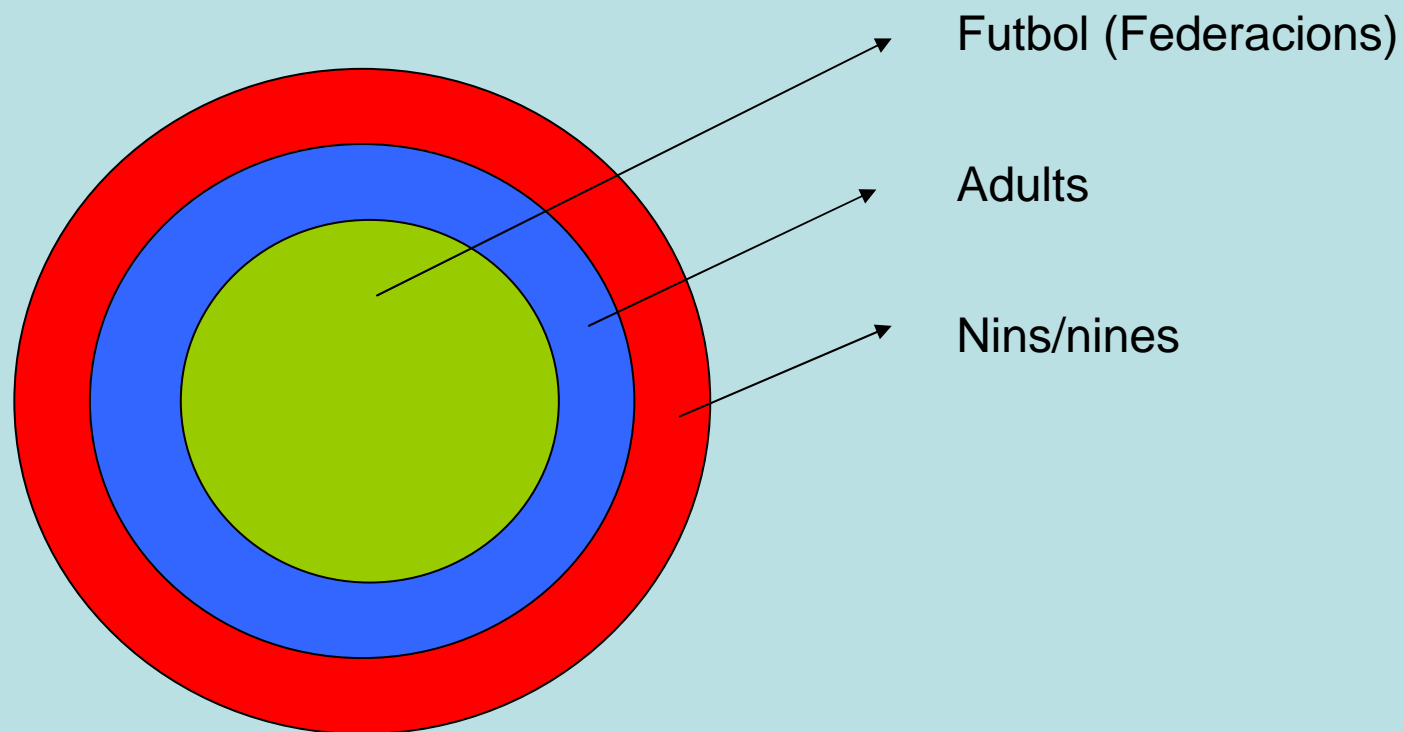
MARC
PRÀCTIC

M. ESTRUCTURACIÓ

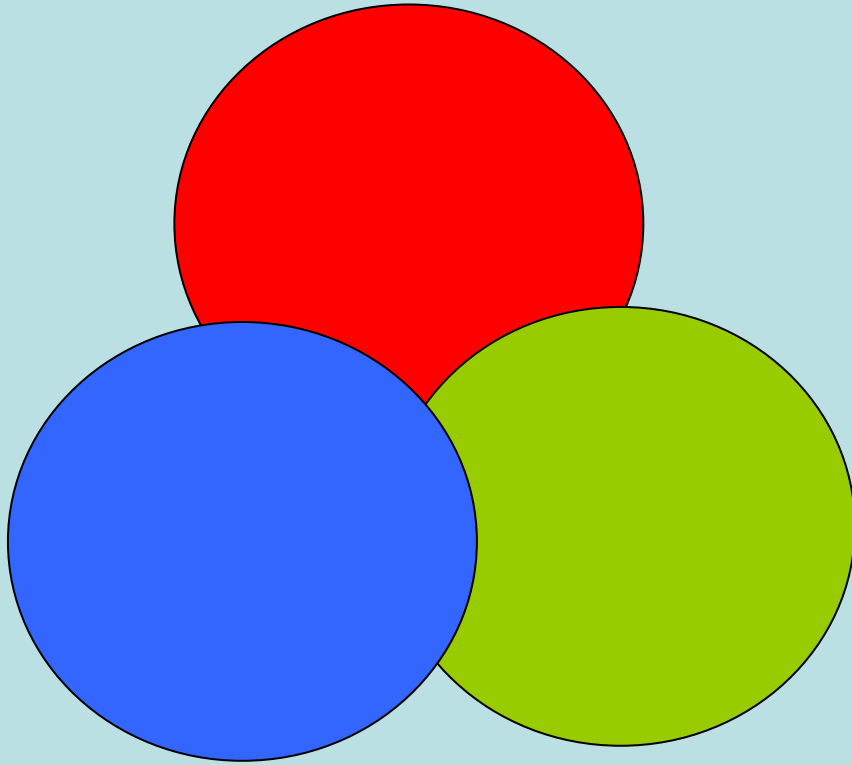
ON ANAM?



ESTRUCTURA TRADICIONAL



ESTRUCTURA ALTERNATIVA



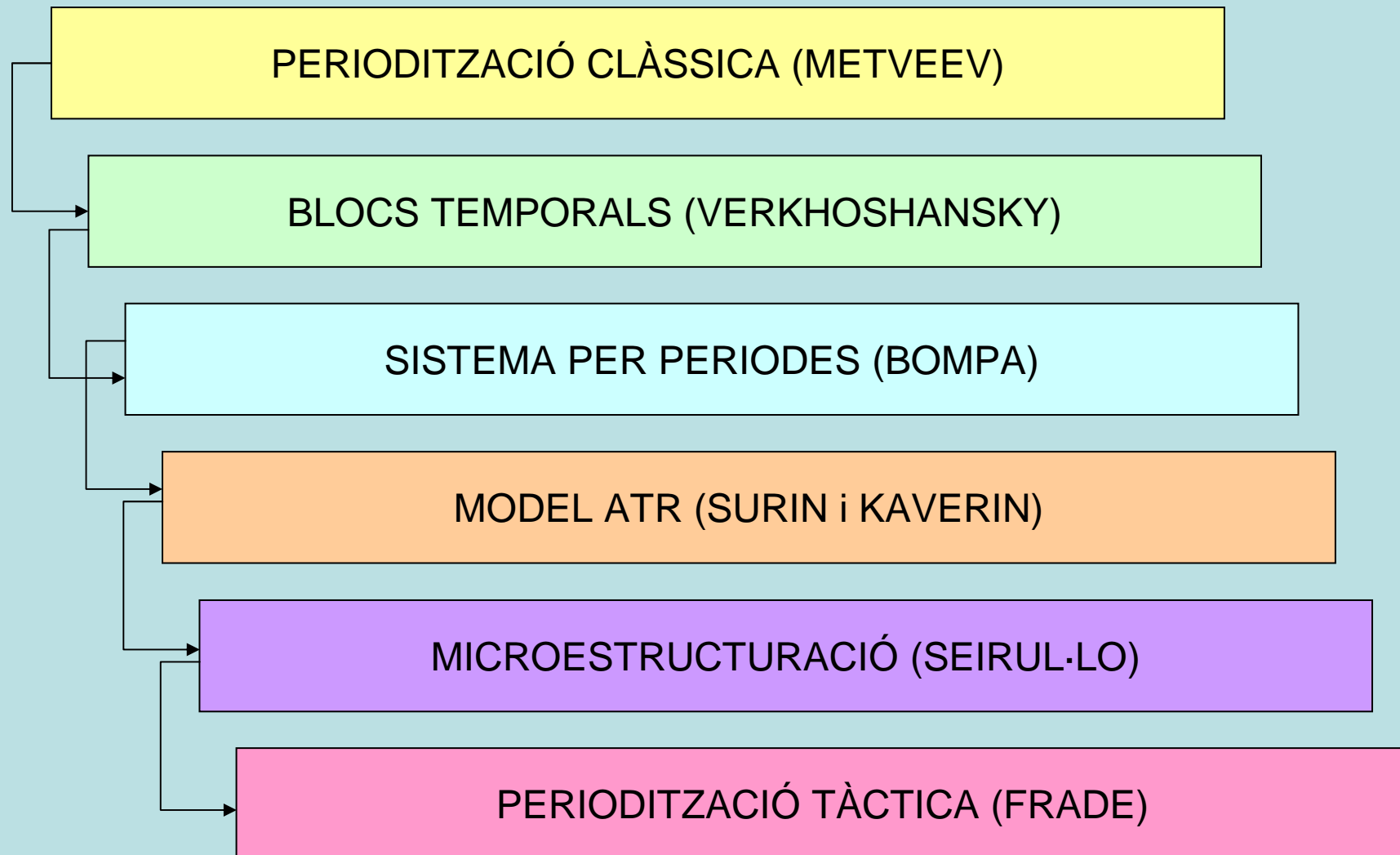
Control d'emocions.

Característiques físiques,
fisiològiques, cognitives.

Experiències prèvies.

Grau de coordinació.

MODELS DE PLANIFICACIÓ



PLANIFICACIÓ CONTEMPORÀNEA:

MICROCICLE ESTRUCTURAT

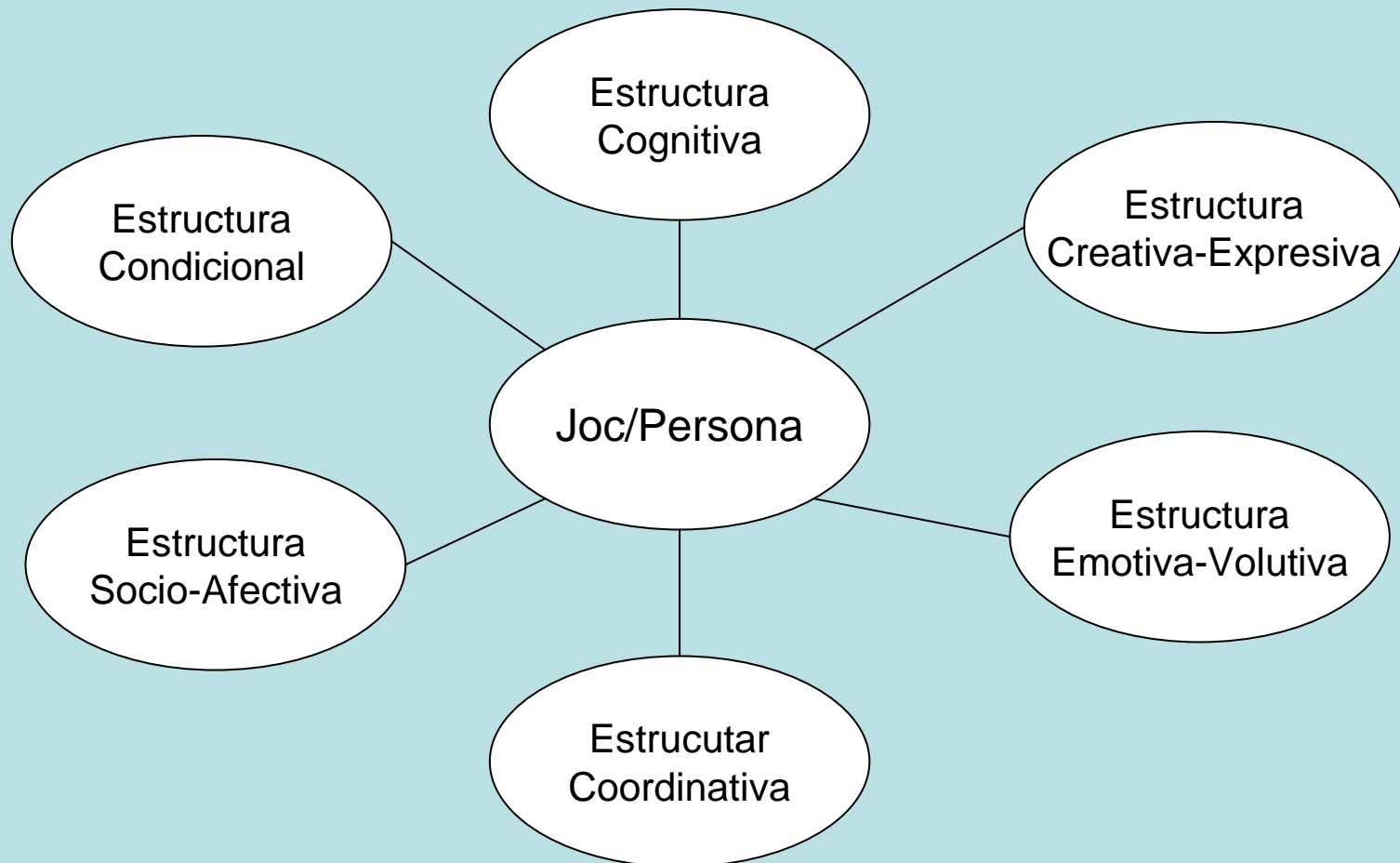
Francisco Seirul-lo (F.C. Barcelona)

Tendència ideològica:

- HOLÍSTICA:** compren els processos de preparació d'esportistes de forma global, com un producte d'interaccions dels diversos aspectes que comporten el rendiment esportiu.
- TEORIA GENERAL DELS SISTEMES:** continua interrelació i dinamisme de totes les estructures que conformen el ser humà, realitat canviant.
- Seirul-lo considera a la persona com una estructura hipercomplexa que s'articula a través de les relacions de sis capacitats.

Microcicle Estructurat. Francisco Seirul-lo

S
S
P



SSP (SITUACIONS DE SIMULACIÓ PREFERENCIAL) TASQUES REALS ON PREDOMINA ALGUNA D'AQUESTES ESTRUCTURES

PLANIFICACIÓ CONTEMPORÀNEA:

MICROCICLE ESTRUCTURAT

Francisco Seirul-lo (F.C. Barcelona)

CANVI EN LA CLASSIFICAICÓ DE LES TASQUES:

GENÈRIQUES/ GENERALS/ DIRIGIDES/ ESPECÍFIQUES/ COMPETITIVES

↓
NO RELACIÓ

Ej. Excursió

↓
SI RELACIÓ AMB EL
JOC. NO BALÓN

Ej. Fartlek

↓
SI PILOTA. NO
OPOSICIÓ

Ej. Circuit Técnica

↓
SI OPOSICIÓ. NO
TÁCT. DEFINIDA

Ej. Conservació 4x4

↓
SI OPOSICIÓ. SI
TÁCT. DEFINIDA

Ej. 8x8 amb porters
i pautes definides

DE PARAMETRES FÍSICS A PARAMETRES COGNITIUS

**MICROCICLE
(PARTIT DE
DIUMENGE A
DIUMENGE)**

PLANIFICACIÓ CONTEMPORANEA: PERIODITZACIÓ TÀCTICA

Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Partit	Descans	Rec / Comp	Operacionalització adquisiti va			Recuperació	Partit

Dimecres: dia de la subdinàmica tensió.

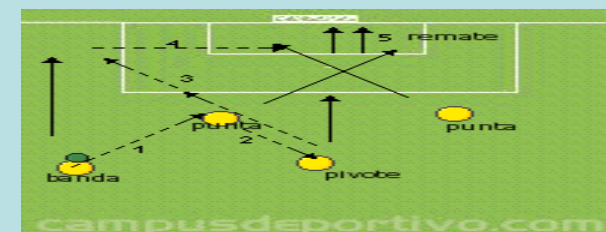
- L'entrenament més discontinu de la setmana, amb contraccions de tensió molt elevades

Dijous: dia de la subdinàmica duració.

- L'entrenament més continu de la setmana, s'allarguen els espais per treballar els grans principis.

Divendres: dia de la subdinàmica velocitat.

- Entrenament discontinu, amb poca o sense oposició i alta velocitat de decisió i execució



DEFINIM UN MODEL DE JOC A NIVELL DE CLUB

Cream els fonaments de joc (Llenguatge comú)

- Jugar sempre amb intenció.
- No perdre la pilota.
- Cream línees de passada.
- Prohibim la pilotada.
- Ocupació racional.
- Aprofitam amplada del camp.
- Jugar de cara. Porter també juga.
- En defensa sempre cercar la superioritat.
- Jugam a diferents posicions.

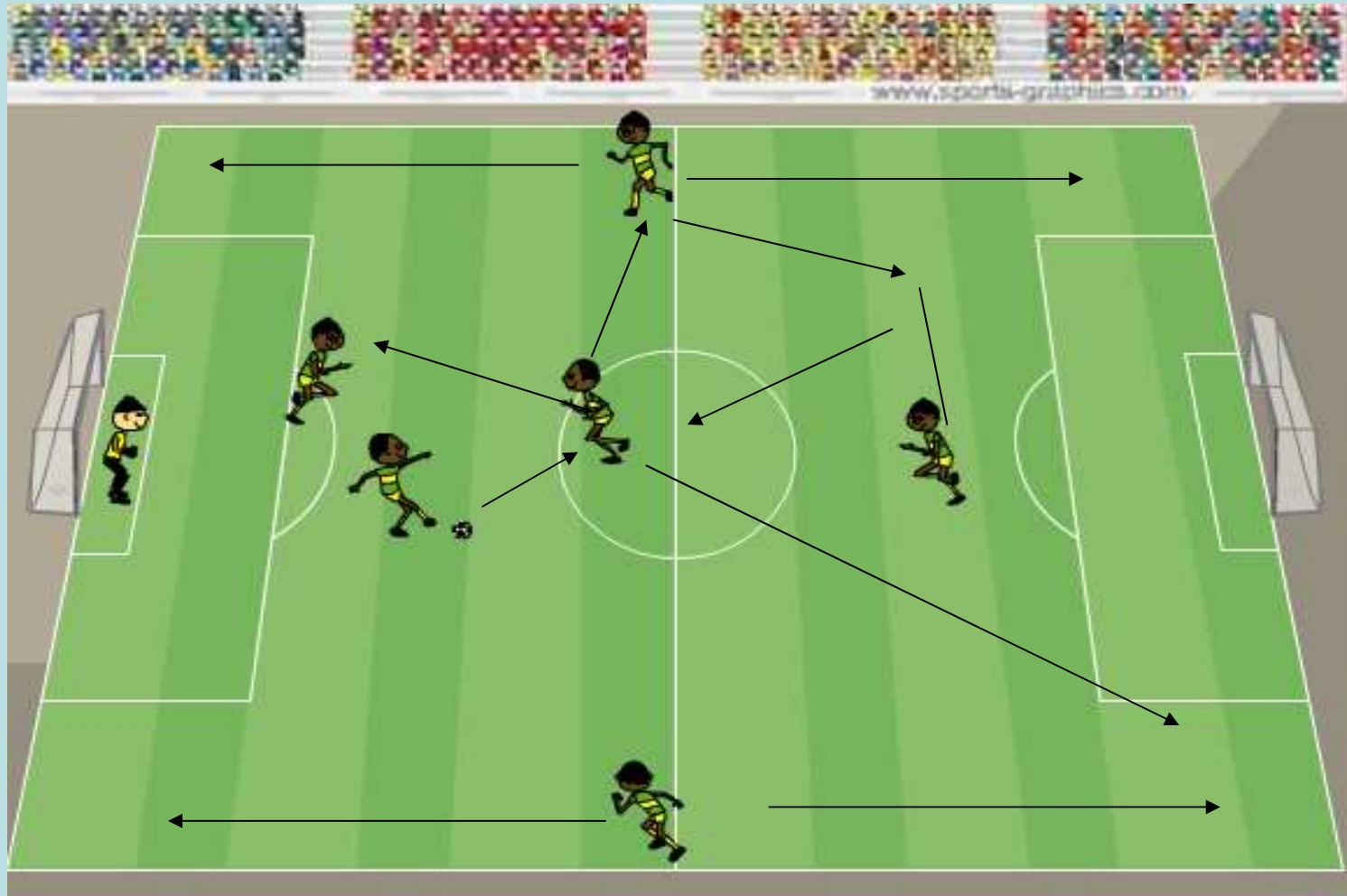
MODEL GENERAL DE JOC CLUB

ETAPES O CICLES

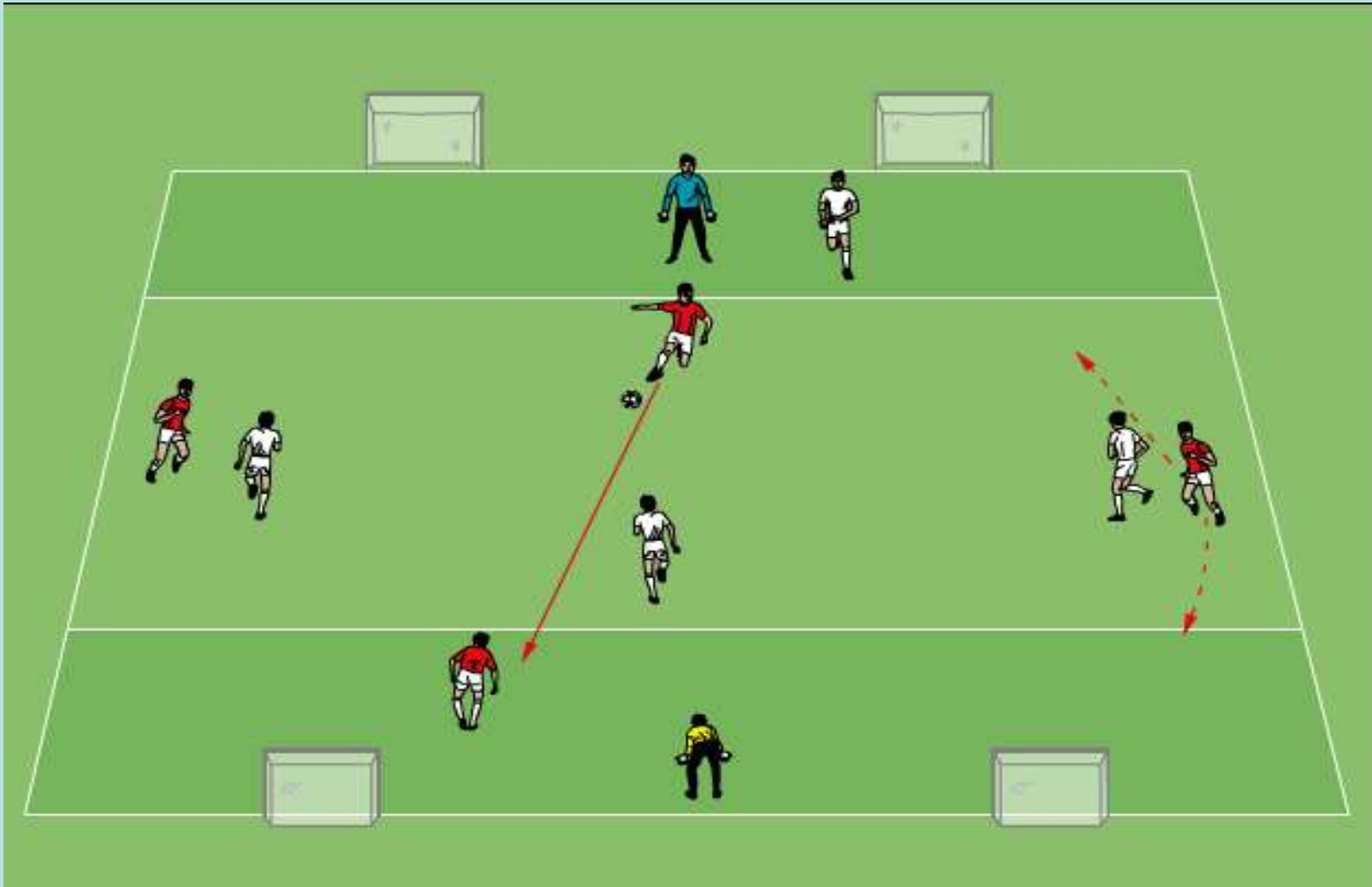
PRINCIPIIS GENERALS ETAPA

PRINCIPIIS GENERAL GRUP

SUBPRINCIPIIS GENERAL GRUP



LINEES CIRCULACIÓ DE PILOTA



On i com recuperam la pilota?





ELS JUGADORS BLANCS HAN DE RECUPERAR PILOTA PER PODER REALITZAR ATAC. CADA JUGADA S'INICIA DE DIFERENT ZONA.