

Fútbol iniciación (Kinder)

PROYECTO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR HEIDELBERG 2011/2012



Objetivos

El objetivo de esta actividad es que el alumno aprenda los fundamentos del fútbol.

Es importante que desde temprana edad los niños practiquen algún deporte en el que se entremezclen los componentes creativos y expresivos, y que sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades que todo niño posee.

Metodología

Las clases se impartirán en grupo. En ella el entrenador iniciará al alumno en la preparación física, la técnica y el reglamento con actividades acordes a su edad.

Otros aspectos importantes son el trabajo individual para mejorar la técnica de cada alumno y el trabajo colectivo para enseñarles a formarse como un equipo y a comportarse en un vestuario.

La organización de la actividad constará de tres fases esenciales:

- **CALENTAMIENTO:** Servirá para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa que prepararán al organismo para el esfuerzo que va a realizar.
- **TRABAJO ESPECÍFICO:** Consiste en la realización de ejercicios variados con juegos técnicos menores (pases, tiros a puerta, controles, regates, habilidad), buscando objetivos concretos, específicos de cada unidad de trabajo.
- **RECUPERACIÓN:** En esta fase los niños, que vienen de realizar esfuerzo importante deben volver al estado normal, mediante juegos lúdicos que servirán para relajarles y para que se recuperen del cansancio general de la sesión.

La actividad se llevará a cabo dos veces por semana.



Edad mínima

Esta actividad va dirigida a los alumnos del último año del Kinder.



Actividades programadas

Al ser este nivel una etapa de iniciación, se disputarán algunos encuentros que sirvan como preparación para las competiciones del año próximo.

El segundo año los niños estarán capacitados y preparados para competir con otros niños de su edad en la liga de fútbol de la ciudad.



Responsable de la actividad

Don Jonás Rodríguez Hernández.

Entrenador de fútbol base que cuenta con varios años de experiencia enseñando a alumnos en esta categoría.



