



DOCUMENTO ANEXO I

ETAPA	ESTRUCTURA COORDINATIVA MOTRICIDAD	ESTRUCTURA COORDINATIVA MEDIOS TÉCNICO – TÁCTICOS INDIVIDUALES
<p>PRE BENJAMÍN</p>	<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 técnico – 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>



DOCUMENTO ANEXO I

BENJAMÍN	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
	<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>CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Técnica de Carrera. Capacidad de reacción, , capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnico – 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>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: regate, conducción, pase, control. SECUNDARIO: Protección, remate, entrada, rechace.</p>



DOCUMENTO ANEXO I

ALEVÍN	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
	<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>CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Capacidad de reacción, , capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnico – tácticos individuales unidos a factores atencionales y decisionales y en acciones de 1x1.</p> <p>ESPECÍFICOS:</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>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Regate, conducción, pase – control, remate. SECUNDARIO: Protección, Entrada, Rechace.</p>



DOCUMENTO ANEXO I

INFANTIL	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
	<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. - Profundizar – perfeccionar las acciones sobre diferentes ejes. Giros. <p>CONTENIDOS:</p> <p>Habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Capacidad de reacción, , capacidad de ritmo, equilibrio, orientación.</p>	<p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnico – 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>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Regate, conducción, pase – control, remate, protección, entrada, rechace.</p>



DOCUMENTO ANEXO I

<p>CADETE 1º 2º JUVENIL</p>	<p>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. - Perfeccionar – dominar las acciones sobre diferentes ejes. Giros combinándolos en acciones con balón y en situaciones reales de juego. <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>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnico – 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>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Pase – control, protección, remate, entrada, rechace.</p> <p>SECUNDARIOS: Regate, conducción.</p>
--	--	---



DOCUMENTO ANEXO I

<p>3º AÑO JUVENIL FILIAL</p>	<p>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. - Dominar las acciones sobre diferentes ejes en situaciones reales de juego. Giros. <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>OBJETIVOS:</p> <p>GENERAL: Mejorar los aspectos técnico – 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>CONTENIDOS:</p> <p>PRIORIDAD: Pase – control, protección, remate, entrada, rechace.</p> <p>SECUNDARIOS: Regate, conducción.</p>
---	--	---



DOCUMENTO ANEXO I

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> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación – oposición básica (1x1, 2x1, 2x2) a través de propuestas didácticas tales como actividades lúdicas, circuitos, partidos reducidos. Finalización 	<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). – Partidos.



DOCUMENTO ANEXO I

BENJAMÍN	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
	<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>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>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.



DOCUMENTO ANEXO I

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.



DOCUMENTO ANEXO I

INFANTIL	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
	<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>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.



CLUB SILVA SD
Fundado en 1940
Avenida Galileo Galilei, 12
15.008 – A Coruña

DOCUMENTO ANEXO I

CONTENIDOS:	CONTENIDOS:
<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.</p> <p>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).</p> <p>Creación con la intención de progresar y finalizar interactuando entre líneas.</p> <p>Acciones a balón parado.</p> <p>Partidos.</p>



DOCUMENTO ANEXO I

<p>CADETE 1º 2º JUVENIL</p>	<p>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. - 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 	<p>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. - 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
--	---	---



DOCUMENTO ANEXO I

	<p>buscando una intencionalidad en la acción</p> <ul style="list-style-type: none"> – Profundizar - perfeccionar las acciones de finalización tras acción técnico – táctica con diferentes niveles de oposición. <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. 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.</p>	<p>parado (saques de esquina, faltas laterales y frontales...).</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>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>
--	---	--



DOCUMENTO ANEXO I

<p>3º AÑO JUVENIL FILIAL</p>	<p>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 futbol 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 	<p>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,
---	--	---



DOCUMENTO ANEXO I

<p>niveles de oposición acercándonos a situaciones reales de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Perfeccionar - dominar acciones de creación en diferentes zonas del terreno de juego acercándonos a situaciones reales de juego. – 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. 	<p>acciones tácticas a balón parado (saques de esquina, faltas laterales y frontales....).</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
<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. 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,</p>	<p style="text-align: center;">CONTENIDOS:</p> <p>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</p>



CLUB SILVA SD
Fundado en 1940
Avenida Galileo Galilei, 12
15.008 - A Coruña

DOCUMENTO ANEXO I

	orientación corporal, vigilancias, repliegue, presión.	progresar y finalizar interactuando entre líneas. Fuera de Juego. Partidos.
--	--	---



DOCUMENTO ANEXO I

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>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>CONTENIDOS:</p> <p>Optimización y prevención desde el punto de vista de la fuerza. Zona lumbo – pélvica. Ejecución correcta de los ejercicios. Compensación agonistas – antagonistas. Fuerza de desplazamiento, de lucha, de salto. Resistencia específica del juego. ADM. Velocidad del juego.</p>



CLUB SILVA SD
Fundado en 1940
Avenida Galileo Galilei, 12
15.008 – A Coruña

DOCUMENTO ANEXO I

3º AÑO JUVENIL FILIAL	OBJETIVOS: GENERAL: Iniciar – mejorar parámetros relacionados con la Fuerza, la resistencia, la amplitud de movimiento y la velocidad. ESPECÍFICOS: - 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. Mejorar los parámetros relacionados con la velocidad del juego.	CONTENIDOS: Optimización y prevención desde el punto de vista de la fuerza. Zona lumbo – pélvica. Ejecución correcta de los ejercicios. Compensación agonistas – antagonistas. Fuerza de desplazamiento, de lucha, de salto. Resistencia específica del juego. ADM. Velocidad del juego.
--------------------------------------	--	--

Firmado:

SDAD. DEPORTIVA