

PROIECTE ESPORTIU ARO C.E.

2023 - 2024



The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red lighthouse. The top-right quadrant is black with a white lighthouse silhouette. The bottom-left quadrant features vertical stripes of yellow, red, and yellow. The bottom-right quadrant is blue with a white lighthouse silhouette. The text 'CULTURA' is on the left and 'ORTIVA' is on the right of the circle.

EL PROJECTE

**FORMAR
PER
CRÉIXER**

EL PROJECTE ESPORTIU

- **L'Aro CE es vol convertir en una referència a les comarques gironines, en el termini de quatre anys, com un dels clubs amb millor formació pels jugadors.**
- **Per aconseguir aquest objectiu, el club ha de crear una metodologia i un model de joc propis que generin una identitat i una cultura al club. Per això, creiem que hem d'intentar formar els nostres entrenadors i segons entrenadors, per aquesta comesa.**
- **També creiem molt interessant i com imprescindible dotar el club amb nous professionals com un preparador físic, entrenador de porters, psicòleg esportiu, fisioterapeuta o nutricionista.**
- **Tot gestionat pels coordinadors tant del futbol masculí com femení, que actuaran alhora de directors de metodologia**

SISTEMA DE TREBALL

- **Deixar d'ensenyar als jugadors del club a guanyar el partit del cap de setmana. I centrar-nos a formar, a tots els integrants del club, en tots els continguts d'aquest meravellós esport. Amb independència del nivell que tinguin.**
- **Per aconseguir aquest objectiu, crearem una metodologia d'entrenament pròpia i un model de joc que identifiqui el club. Dividint cada categoria en diferents etapes formatives, que treballaran per mesocicles per intentar assolir els diferents objectius tècnics/tàctics.**
- **Tot aquest procés es desenvolupa a partir de la planificació i programació de totes les tasques. Marcant els objectius, continguts i consignes que s'han de dur a terme a cada tasca o sessió d'entrenament.**

ETAPAS DE FORMACIÓ

- **Aquestes etapes en el procés de formació dels jugadors, són definides per l'edat dels futbolistes. En cada una d'aquestes etapes, hi ha uns continguts i objectius mínims que creiem que han d'assumir. Les etapes de formació són:**
 - ***Etapa Inicial: Escoleta i Prebenjamins 1r any (3-6 anys).***
 - ***Etapa Bàsica: Prebenjamins 2n any i Benjamins (7-9 anys).***
 - ***Etapa Intermedària: Alevins i Infantils 1r any (10-12 anys).***
 - ***Etapa Especialització: Infantils 2n any i Cadets (13-15 anys).***
 - ***Etapa Rendiment: Juvenil (16-19 anys).***

ETAPA INICIAL

-
- En aquesta etapa utilitzarem un model sistèmic per recrear el futbol del carrer, amb situacions diverses del joc, on el nen explori i s'adapti als problemes que se li presenten. També farem servir un model d'entrenament analític per ensenyar el gest tècnic per imitació.

ETAPA INICIAL

- **Situar-se correctament en el terreny de joc.**
- **Descobrir el futbol com un esport d'equip.**
- **Realitzar l'escalfament general i específic abans de l'activitat física i els estiraments durant i després de l'exercici.**
- **Executar amb la màxima correcció possible els gestos tècnics.**
- **Conèixer i practicar les diferents posicions del futbol 7 (porter, defensa, etc.).**
- **Conèixer i adquirir gestos tècnics propis del futbol: passada, control i xut de la pilota, etc.**
- **Acceptar les limitacions pròpies i les dels companys respectuosament.**
- **Aprendre a acceptar la derrota.**
- **Respectar i tindre cura del material esportiu.**
- **Adquirir els hàbits higiènics i esportius correctes.**

ETAPA BÀSICA

- Metodologia molt semblant a l'anterior etapa, però tenint en compte que entrariem en una etapa on els nens ja comencen a adquirir processos cognitius poden comprendre certs aspectes del joc. És a dir, podem començar a utilitzar una metodologia d'entrenament estructural.
- Els continguts que es desenvolupin en aquesta etapa tindran a veure amb la correcta a mode general amb assimilació de la dinàmica del futbol 7 i a mode específic, amb la filosofia i idea de joc que vol el club.

ETAPA BÀSICA

- **Objectius: Control, passada, conducció, regat i tir:**
- Totes les accions tècniques es treballaran amb ambdues cames, tant en entrenaments com en partits oficials. Aquesta idea és fonamental per la millora del nivell tècnic. Per descomptat requereix molt esforç i de gran paciència per part del/la futbolista i del tècnic, ja que quan ens enfrontem a alguna cosa que no vam dominar bé, tendim a orientar els nostres objectius cap a allò que ens dona resultats immediatament, però fallem en la nostra missió de formació. Si en aquestes edats inculquem l'hàbit d'emprar ambdues cames, els facilitarem molt la progressió en anys esdevenidors.
- Respecte a la passada la idea fonamental és la de realitzar-los al peu si el company està lliure o ve a rebre, o enviar-se'l avançat si es desmarcà cap a la porteria. Utilització de la superfície adequada a aquest gest tècnic. En les passades mitjanes es pretén enviar la pilota a zones més lliures, bé cap a un costat com a canvi d'orientació, o bé cap a davant per a la finalització de l'atac.
- La conducció es durà a terme amb ambdues cames, fent servir la més allunyada al defensor, col·locant el nostre cos entre el baló i el rival. Utilització de les superfícies adequades a cada moment. No oblidar aixecar el cap per a observar el que ens envolta.

ETAPA INTERMÈDIA

-
- En aquesta etapa no utilitzarem el model analític, hem de prioritzar el model estructural als entrenaments en certes ocasions. Ja que els jugadors en aquestes etapes, aconseguixen un nivell de comprensió adequat sobre les accions que se'ls presenten. Però sense oblidar-nos del model sistèmic, perquè hi haurà jugadors que puguin resoldre aquestes accions sense problemes i altres que els costarà més.

ETAPA INTERMÈDIA

-
- Objectius: Control, passada, regat, finta, conducció, tir, habilitat estàtica i dinàmica, marcatge zonal, cobertures i permutes. Desdoblaments, replegament, superioritat numèrica, suport.
 - Amb el marcatge zonal, els jugadors ja podem treballar sobre la idea de la pilota, el més important per a defensar, controlar al jugador rival sense pilota i la posició dels companys.
 - Amb les cobertures i permutes, s'afavoreix la idea d'ajudes i solidaritat del grup amb la intenció de recuperar la pilota. Es realitza un entrenament més específic, creant la situació que després es produirà en el partit. En la basculació, s'ha de tenir clar que el lloc on es trobi la pilota determinarà la posició i moviments del grup, de tal manera que els més propers a la pilota tractaran de recuperar-la i els més allunyats estrenyeran els espais cap als seus companys.
 - Finalment, el concepte de bloc reflectirà l'èxit de la posada en pràctica dels principis col·lectius abans esmentats. Ha de quedar clar que TOTS els jugadors, sense excepció, col·laboren en les tasques defensives. "Tots baixen a defensar". Idea de romandre junts, sense distàncies excessives entre jugadors.

ETAPA ESPECIALITZACIÓ

-
- En aquesta etapa no utilitzarem el model analític, hem de prioritzar el model estructural als entrenaments en certes ocasions. Ja que els jugadors en aquestes etapes, aconseguixen un nivell de comprensió adequat sobre les accions que se'ls presenten. Però sense oblidar-nos del model sistèmic, perquè hi haurà jugadors que puguin resoldre aquestes accions sense problemes i altres que els costarà més.

ETAPA ESPECIALITZACIÓ

-
- **Objectius: Control, passada, regat, finta, conducció, tir, habilitat estàtica i dinàmica, joc de cap, desdoblaments, superioritat numèrica, ajudes permanents, replegament, canvis d'orientació, amplitud, desmarcada de ruptura i aproximació.**
 - En els desdoblaments seguim amb el principi que "tots podem jugar de tot". Hem de ressaltar la idea de no desordenar-nos en atac i tenir ocupat el camp de forma equilibrada, per a evitar sorpreses si perdem la pilota. Es treballen els desdoblaments entre laterals i extrems, així com entre centrals i mig centre. Superioritat numèrica en tot el camp, 2x1, al que afegirem 3x1 i 3x2. La intenció és que el posseïdor de la pilota tingui opcions de joc tant cap a davant, com cap enrere i als costats, a més de la jugada individual. En definitiva, parlem de les ajudes permanents.
 - Els canvis d'orientació es fixaran en la idea del costat contrari, ja entrenant en el futbol 7. Pretenem trobar espais més lliures d'adversaris, que ens permetin progressar. S'han de realitzar amb seguretat, desaconsellant els enviaments horitzontals o les passades llargues fàcilment interceptables. L'amplitud ofensiva l'associarem amb la idea de "fer el camp gran". Per a això hem de mantenir als laterals molt propers a la banda, així com als extrems, equilibrant les distàncies els jugadors centrals.
 - Es pretén complicar les accions defensives del contrari, dificultant-los les ajudes entre jugadors i entre línies. En el contraatac insistirem amb la idea de rapidesa per a sorprendre els rivals, utilitzant pocs tocs i pocs jugadors. Les desmarcades de ruptura els emprarem quan la defensa contrària estigui molt avançada, podent dur a terme tant els davanters com els migcampistes o defenses més decidits. Les desmarcades d'aproximació seran més utilitzades pels jugadors allunyats de la pilota, i situats per davant.

ETAPA RENDIMENT

- **En aquesta etapa tornariem a treballar amb el model analític, sobretot per la dimensió física (prevenció de lesions i treball de força compensatòria). El model sistèmic continuarà sent el marc de referència en els entrenaments, ja que pensem que un jugador juvenil ha de tenir una concepció de futbol prou respectable per a percebre la informació i executar l'acció necessària sense que l'entrenador l'hagi de guiar habitualment per resoldre aquestes situacions.**

ETAPA RENDIMENT

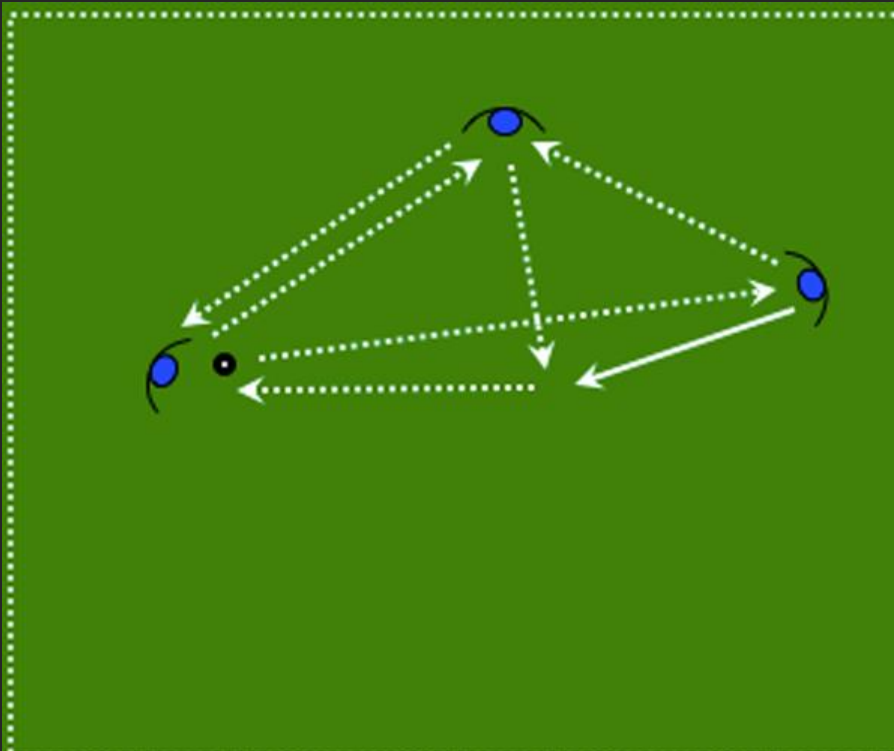
- **Objectius: Entre el 30% de les sessions estarà dedicada al treball tècnic, hem de buscar el perfeccionament de les accions i aplicar els exercicis en accions reals de joc, molt important millorar la velocitat d'execució.**
- Com a objectius dividirem les accions tècniques en ofensives i defensives, tal com hem comentat a la categoria cadets.
- S'ha de treballar diferents accions ofensives i mecanitzar-les. En defensa dels còrnors opció de marcatge individual i zonal (estratègia).



RESUM ETAPES

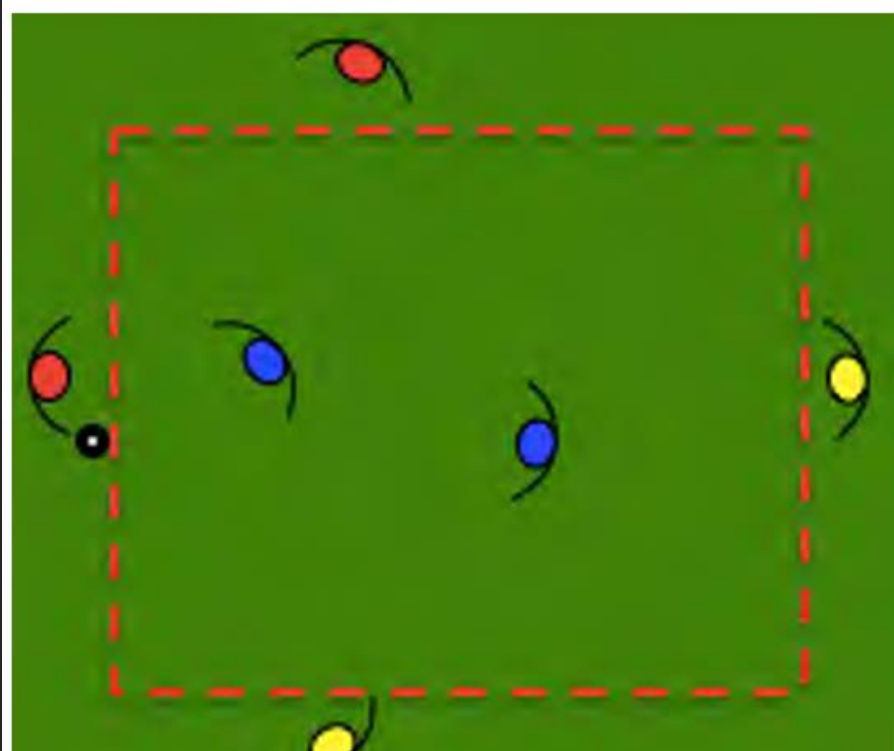
MODEL ENTRENAMENT	ETAPA INICIAL	ETAPA BÀSICA	ETAPA INTERMÈDIA	ETAPA ESPECIALITZACIÓ	ETAPA RENDIMENT
ANALÍTIC	++	+	+	+	++
ESTRUCTURAL	-	+	++	++	+
SISTÈMIC	+++	+++	+++	+++	+++

MODELS ENTRENAMENT



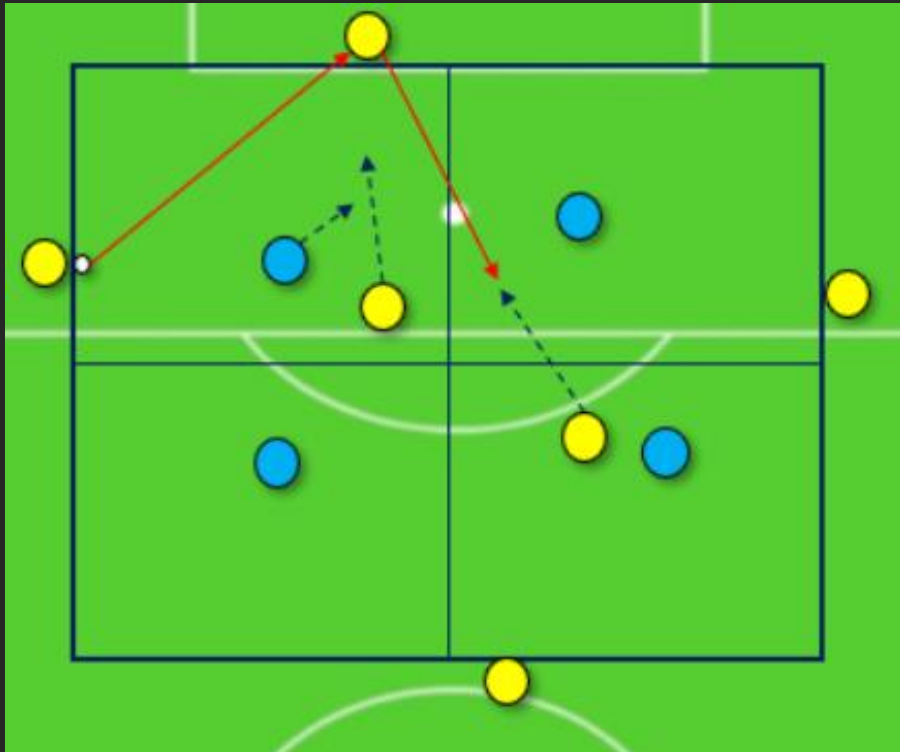
-
- **ANALÍTIC**: és el corrent que es caracteritza per entendre l'entrenament com la suma dels seus components. I cada un d'aquest s'entrena per separat, sense interacció amb les altres prioritant la tècnica. D'aquesta manera s'intenta aconseguir el rendiment esportiu mitjançant sessions d'entrenament amb un sol objectiu principal. **Els exercicis es realitzen sense oposició.**

MODELS ENTRENAMENT



-
- **ESTRUCTURAL/GLOBAL:** busca superar els desavantatges posant èmfasi al component tàctic fent servir jocs simplificats o situacions d'entrenament que representin petites escenes del joc. Hi ha 3 aspectes en els quals es fa molt d'èmfasi:
 - La presa de decisions i la formulació de judicis per part del jugador.
 - La comprensió dels contextos del futbol.
 - La importància de la tàctica, sense estar contextualitzada amb el model de joc.

MODELS ENTRENAMENT



-
- **SISTÈMIC:** Es caracteritza per entendre l'entrenament com la interacció de tots els components, cada un d'ells s'entrena de manera conjunta i supeditats a la tàctica. Té com a objectiu la utilització dels components del model d'entrenament global però contextualitzats al model de joc.

The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red lighthouse. The top-right quadrant is black with a white lighthouse silhouette. The bottom-left quadrant has vertical stripes of yellow, orange, and red. The bottom-right quadrant is blue with a white lighthouse silhouette. The text 'CULTURA' is on the left and 'SPORTIVA' is on the right of the circle.

MODEL DE JOC

FORMAR
PER
CRÉIXER

ATAAC ORGANITZAT

SORTIDA DE PILOTA MIXTA → PRIMERA PASSADA EN CURT I PODEM DESPLAÇAR AL SEGÜENT.

- 1) ELS JUGADORS DE BANDA HAN DE MANIFESTAR AMPLITUD
- 2) JUGADORS DEL CARRIL CENTRAL HAN DE COL·LOCAR-SE DE MANERA EQUIDISTANT RESPECTE A LES LÍNIES DE BANDA I DELS JUGADORS EXTERIORS.
- 3) PROVOCAR SUPERIORITATS NUMÈRIQUES.
- 4) PROGRESSAR SEMPRE QUE HI HAGI CARRIL LLIURE.
- 5) SI S'HAN REALITZAT UNA SÈRIE DE PASSADA I NO HI HA POSSIBILITAT DE D'AVANÇAR, BUSCAR PILOTA LLARGA A LA BANDA CONTRÀRIA D'ON ES TROBA.

ATAAC ORGANITZAT

PROGRESSIÓ COMMINATIVA/MIXTA → COMBINACIÓ EN HORITZONTAL BUSCANT L'ERROR EN LA BASCULACIÓ DEL RIVAL I CREACIÓ D'ESPAIS INTERIORS. O COMBINACIÓ EN VERTICAL BUSCANT AL JUGADOR MÉS ALLUNYAT, PER ACONSEGUIR SALTAR LÍNIES DE PASSADA (TERCER HOME)

- 1) MANTENIR UNA SEPARACIÓ ENTRE LÍNIES QUE AFAVOREIXI LES LÍNIES DE PASSADA I GARANTIT LA POSSIBILITAT DE PROGRESSAR (AMPLITUD/PROFUNDITAT)
- 2) JUGADORS ORIENTATS AL JOC, HAN DE MANIFESTAR UNA TENDÈNCIA A REBRE EN PROGRESSIÓ O PROFUNDITAT. SEMPRE QUE ES PUGUI.
- 3) REALITZAR CANVIS D'ORIENTACIÓ BUSCANT EL CARRIL O ZONA LLIURE
- 4) JUGADORS DE BANDA DONAR MÀXIMA AMPLITUD

TRANSICIONS DEFENSIVES

PRESSIÓ ORIENTADA AL POSSEÏDOR DE LA PILOTA: ELS 2/3 JUGADORS MÉS PROPERA AL RIVAL AMB PILOTA, FAN LA PRESSIÓ INTENSA PERMETEN QUE LA RESTA DE L'EQUIP PUGUI REPLEGAR A LA SEVA POSICIÓ.

- 1) ELS 2/3 JUGADORS PROPERA A LA PÈRDUA PRESSIONANT AL JUGADOR AMB PILOTA.
- 2) ELS JUGADORS ALLUNYATS DE LA ZONA DE PÈRDUA, RECUPERAR LES POSICIONS ESTABLERTES.
- 3) INTENTAR DIFICULTAR O TEMPORITZAR EL CONTRAATAC RIVAL PER PERMETRE A LA RESTA DE COMPANYS RECUPERAR POSICIONS.

DEFENSA ORGANITZADA

PRESSIÓ EN BLOC MITJÀ → PERMETRE SORTIR JUGANT AL RIVAL PER INTENTAR ROBAR A PROP DE LA SEVA PORTERIA.

A) PERMETRE EL PRIMERA PASSADA DEL PORTER I IMMEDIATAMENT FER LA PRESSIÓ (FORÇA LA SORTIDA EN CURT PER PODER PRESSIONAR CORRECTAMENT)

B) PERMETRE LA SORTIDA DE LA LÍNIA DEFENSIVA AMB PILOTA (PRIMERES PASSADES), ESPERANT PODER ROBAR A POCA DISTÀNCIA DE LA PORTERIA.

1) PROCURAR NO SER DESBORDATS SOBRETOT AL CARRIL CENTRAL

2) COL·LOCAR EL BLOC DEFENSIU AMB POCA DISTÀNCIA ENTRE LÍNIES

3) DOMINAR LES BASCULACIONS, TANCANT ELS PASSADISSOS INTERIORS

4) DEFINIR ELS MARCATGES

5) ESPECIFICAR COBERTURES, PERMUTES...

6) MIRAR DE MANERA SIMULTÀNIA LA PILOTA/ADVERSARI I ESTAR UBICATS ENTRE ADVERSARI/PILOTA/PORTERIA

7) CREAR SUPERIORITATS NUMÈRIQUES QUE FACILITIN LA RECUPERACIÓ DE LA PILOTA.

TRANCISIONS OFENSIVES

ASSEGURAR LA POSSESIÓ DE LA PILOTA AMB EL JUGADOR MÉS PROPER I QUE AQUEST DECIDEIXI LA SEGÜENT PASSADA AMB MÉS TEMPS I ESPAI.

- 1) GARANTIR LA POSSESIÓ TRAIENT LA PILOTA RÀPIDAMENT DE LA ZONA DE RECUPERACIÓ
- 2) PRIORITZAR EL PASE ABANS QUE LA CONDUCCIÓ
- 3) OCUPAR ELS 3 CARRILS PER PERMETRE LES OPCIONS VERTICALS



L'EQUIP HUMÀ

FORMAR
PER
CRÉIXER

EQUIP HUMÀ

- COORDINADOR
- Administrador
- Preparador Físic
- Fisioterapeuta
- Entrenador De Porters
- Primer Entrenador
- Segon Entrenador

COORDINADOR

- Planificació de les línies estructurals esportives del CLUB.
- Disseny i gestió de les plantilles del futbol base: entrenadors i jugadors.
- Seguiment de l'evolució dels equips (entrenaments i partits).
- Temporalització i seqüenciació dels continguts d'entrenament.
- Formació dels entrenadors.
- Control de la normativa interna de l'entitat.
- Atenció als pares, mares i tutors dels futbolistes.
- Planificació i preparació de la pretemporada, la post temporada, organització i participació en tornejos, organització del campus

ADMINISTRADOR

- Encarregat de fer el contractes i controlar la firma de les hores i nòmines.
- Controlar el pagament de les quotes dels pares i la seva reclamació.
- Organitzar els autocars pels desplaçaments del cap de setmana.
- Distribuir els horaris dels partits i modificar els errors en els horaris.

1R ENTRENADOR

- **Continguts:** els entrenadors dissenyaran les tasques d'entrenament d'acord amb els continguts i conceptes determinats pel coordinador.
- **Assistència:** a cada entrenador se li donarà un registre on pugui tenir un control de l'assistència de cadascun dels jugadors del seu equip.
- **Incidències:** cada entrenador tindrà un altre full de ruta on es contemplin les incidències de cadascun dels jugadors abans, durant i després de l'entrenament.
- **Anàlisi tàctic del partit:** els entrenadors tindran un full en el qual plasmaran l'anàlisi tàctic del partit, els minuts jugats per cada jugador, l'equip inicial en cadascuna de les parts, així com altres formacions d'equip. També tindran un apartat en el qual faran constar les característiques de l'adversari i dels jugadors rivals. Cada setmana s'haurà d'entregar l'anàlisi perquè l'equip de coordinació el revisi i l'analitzi.
- **Control de jugadors adversaris:** com s'explica en el punt anterior, els entrenadors hauran de controlar i observar jugadors de l'equip rival anotant les seves característiques i la seva posició en el camp. També es considerarà la possibilitat que els entrenadors desenvolupin la tasca d'anar a veure jugadors d'altres equips que prèviament haurà considerat l'equip de coordinació.
- **Anàlisi actitudinal i tècnic-tàctic dels jugadors:** cada trimestre els entrenadors hauran de fer una anàlisi actitudinal i tècnic-tàctic de cadascun dels jugadors per a la presentació davant els pares. L'equip de coordinació donarà unes pautes a seguir i a completar en un full per tenir una avaluació contínua de cadascun dels entrenaments i partits durant la temporada.

2N ENTRENADOR

- El segon entrenador no serà una figura testimonial ni un simple encarregat del material, sinó que tindrà les mateixes funcions formatives que el primer entrenador.
- La seva tasca principal serà recolzar en tot moment al primer entrenador i assumir la seva responsabilitat en cas d'absència del titular.
- Si no hi ha delgat a l'equip haurà de fer les funcions d'aquest. (Explicades a la següent diapositiva).

The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red tower and a black flag. The top-right quadrant is orange with vertical stripes. The bottom-left quadrant is yellow with vertical stripes. The bottom-right quadrant is blue with a white silhouette of a lighthouse and a building. The text 'CULTURA' is on the left and 'SPORTIVA' is on the right, both in a circular path.

EQUIPS
TEMPORADA
23/24

**FORMAR
PER
CRÉIXER**

FUTBOL 11

TERCERA CATALANA

JUVENIL

JUVENIL FEMENÍ

CADET A

CADET B

CADET FEMENÍ

INFANTIL A

INFANTIL B

INFANTIL C

INFANTIL FEMENÍ

TERCERA CATALANA

-
- **ENTRENADOR:** MARIO MARQUEZ
 - **SEGON ENTRENADOR:** JAUME BARCELÓ
 - **DELEGAT:** MARC ARENAS

Equip format per 24 jugadors, amb moltes noves incorporacions respecte a la temporada. Ja que molts jugadors han decidit marxar del club, aquesta temporada.

OBJECTIU: Mantenir la categoria a Tercera Catalana.

JUVENIL

JUVENIL → Equip que manté el bloc de l'any passat amb alguna incorporació de jugadors de primer any juvenil. Competeixen a la Segona divisió de la FCF. Format per 16 jugadors. **OBJECTIU: Recuperar la primera divisió, que es va perdre l'any passat.**

JUVENIL FEMENÍ → Equip que manté el bloc de l'any passat amb barreja de jugadores en edat juvenil i cadet. Competeixen a la Segona divisió femenina de la FCF. Format per 12 jugadores fixes, però cada setmana convoquen jugadores del cadet. **OBJECTIU: Continuar amb la formació de les noies i intentar pujar a la primera divisió femenina.**

CADET

CADET A → Equip de nova formació amb jugadors de primer i segon any en la categoria. Consta de 19 jugadors. **OBJECTIU: Recuperar la primera divisió, que es va perdre l'any passat.**

CADET B → Equip format per 17 jugadors, amb barreja de jugadors de primer i segon any. Amb l'única pega que aquest equip no té porter. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

CADET FEMENÍ → Equip format per 10 jugadores, amb una barreja de jugadores cadets i infantils de segon any. Hem decidit fer aquesta barreja per la creació del nou club a Sant Feliu que ens ha comportat unes quantes baixes respecte a la temporada anterior. **OBJECTIU: Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

INFANTIL

INFANTIL A → Equip format pels jugadors que conformaven l'infantil B de l'any passat, tots els jugadors de segon any. En total són 17 jugadors en aquest equip. **OBJECTIU: *Mantenir la categoria de primera divisió i assolir els conceptes proposats per la seva categoria.***

INFANTIL B → Equip format per 15 jugadors, barreja de primer any i segon any. És un equip format per jugadors nous a la categoria que s'han d'adaptar al camp de futbol 11. **OBJECTIU: *Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

INFANTIL C → Equip format per 13 jugadors, creat perquè els jugadors s'adaptin al camp de futbol 11. Aquest equip hauria de ser la base de l'infantil A de la pròxima temporada. **OBJECTIU: *Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

INFANTIL FEMENÍ → Equip format per 11 jugadores, barreja de primer any i segon any. La majoria conformaven l'infantil B de l'any passat i amb la creació del nou club a Sant Feliu hem hagut de fer un equip menys en aquesta categoria per compensar els altres equips del club. **OBJECTIU: *Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

FUTBOL 7

SUB 12 A

SUB 12 B

SUB 11 A

ALEVÍ FEMENÍ

SUB 10 A

BENJAMÍ NEGRE

BENJAMÍ VERMELL

BENJAMÍ BLAU

BENJAMÍ GROC

BENJAMÍ FEMENÍ

PREBENJAMÍ NEGRE

PREBENJAMÍ VERMELL

PREBENJAMÍ BLAU

ESCOLETA NEGRE

ESCOLETA VERMELLA

ALEVÍ

SUB 12 A → Equip format per 11 jugadors, barreja de primer i segon any. En aquesta categoria hem tingut una sèrie de baixes importants i hem canviat l'objectiu d'aquest equip, per culpa d'aquestes baixes. **OBJECTIU: *Mantenir la categoria de primera divisió i assolir els conceptes proposats per la seva categoria.***

SUB 12 B → Equip format per 9 jugadors, que competeixen a la segona divisió de la FCF. Equip format pels jugadors del benjamí A i l'aleví C de l'any passat. **OBJECTIU: *Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

SUB 11 A → Equip format per 11 jugadors tots de primer any. L'any passat componien el benjamí B del club, és la primera vegada que juguen en competició federada. Per tant, s'han d'adaptar a la competició federada, per ser l'any que ve la base del Sub 12 A. **OBJECTIU: *Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

ALEVÍ FEMENÍ → Equip de nova formació, ja que l'any passat no teníem equip femení en aquesta categoria. La base són les jugadores, que formaven el benjamí femení de la temporada passada. Equip format per 6 jugadores, però tenim 3-4 jugadores a prova. Per al moment completem l'equip amb jugadores benjamins. Competeixen al Consell Esportiu del Baix Empordà, contra nois benjamins. **OBJECTIU: *Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.***

BENJAMÍ

SUB 10 A → Equip format per 11 jugadors, tots de segon any. Mai han competit en competicions federades, els jugadors han pujat directament del benjamí blau de l'any passat. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

BENJAMÍ NEGRE → Equip format per 12 jugadors, tots de segon any. Però que pensàvem que era millor no federar per complir els objectius federatius. Aquest equip és el benjamí groc de l'any passat. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

BENJAMÍ VERMELL → Equip format per 9 jugadors, que pugen del prebenjamí negre de l'any passat tots són de primer any. Competeixen al Consell Esportiu del Baix Empordà, però contra nens de segons any. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

BENJAMÍ BLAU → Equip format per 10 jugadors que pugen en bloc del prebenjamí vermell de l'any passat. Competiran al Consell Esportiu del Baix Empordà. **OBJECTIU: Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

BENJAMÍ GROC → Equip format per 11 jugadors, tots de primer any. Que són nous al club i mai havien jugat en un equip de futbol. **OBJECTIU: Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

BENJAMÍ FEMENÍ → Equip format per 10 jugadores, la majoria que comencen aquest any a jugar al futbol. Encara que hi ha 3 nenes que segueixen de l'any passat. **OBJECTIU: Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

PREBENJAMÍ

PREBENJAMÍ NEGRE → Equip format per 9 jugadors, tots de segon any i que l'any passat integraven el prebenjamí blau del club. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

PREBENJAMÍ VERMELL → Equip format per 13 jugadors, tos de segon any, però que és la primera vegada que juguen a futbol.. Però només 11 d'aquest jugaran partits, ja que molts dels inscrits són empadronats que van esperar a l'últim moment per inscriure's. **OBJECTIU: Que els jugadors es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

PREBENJAMÍ BLAU → Equip format 9 jugadors de primer any. Molts dels quals estaven a la nostra escoleta l'any passat. **OBJECTIU: Que les jugadores es diverteixin i adquireixin tots els conceptes proposats per la seva categoria.**

ESCOLETA

En aquesta categoria tenim 10 nens inscrits al club, però tenim 8 jugadors a prova, per això hem decidit fer 2 equips. Aquesta categoria entrena a la Sala polivalent de Castell d'Aro.

OBJECTIU: que els nens comencin a adquirir relació amb la pilota i els seus companys. I sobretot que es diverteixin en els entrenaments, hem d'aconseguir que els nens vulguin tornar l'any que ve a jugar a futbol i que els agradi aquest meravellós esport.

The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red tower and a black flag. The top-right quadrant has vertical orange and black stripes. The bottom-left quadrant has vertical yellow and orange stripes. The bottom-right quadrant is blue with a silhouette of a building and sun rays. The text 'CULTURA' is on the left and 'SPORTIVA' is on the right of the circle.

HORARIS
D'ENTRENAMENT

**FORMAR
PER
CRÉIXER**

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:15H – 17:45H	JUVENIL JUVENIL FEMENÍ		INFANTIL		INFANTIL
17:45H – 19:15H	ALEVÍ BENJAMÍ	PREBENJAMÍ BENJAMÍ INFANTIL FEMENÍ ESCOLETA (PAVELLÓ 17:30H - 19:00H)	ALEVÍ ALEVÍ FEMENÍ BENJAMÍ FEMENÍ	PREBENJAMÍ BENJAMÍ INFANTIL FEMENÍ ESCOLETA (PAVELLÓ 17:30H - 19:00H)	ALEVÍ ALEVÍ FEMENÍ BENJAMÍ FEMENÍ
19:15H – 20:45H	INFANTIL CADET	CADET CADET FEMENÍ	JUVENIL FEMENÍ	CADET CADET FEMENÍ	JUVENIL FEMENÍ
20:45H – 22:15H	TERCERA CATALANA	JUVENIL		TERCERA CATALANA JUVENIL	

The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red tower and a black flag. The top-right quadrant has vertical orange and black stripes. The bottom-left quadrant has vertical yellow and orange stripes. The bottom-right quadrant is blue with a silhouette of a lighthouse and a building. The words 'CULTURA' and 'SPORTIVA' are written in a circular path around the emblem.

VALORS

FORMAR
PER
CRÉIXER

VALORS

- **RESPECTE:** a l'esport, el respecte esdevé fonamental, ja que es creen situacions de tensió que cal resoldre de manera gairebé instantània. Cal, per tant, disposar, per sobre dels reglaments i les normes, d'aquest valor que garanteix les interrelacions personals, cordials i correctes.
- **ESFORÇ:** l'esforç és un valor que ens permet arribar a llocs impensables o aconseguir fites i objectius que en moments determinats ens han semblat molt llunyans o inassolibles. La dedicació, el rigor, la constància, la capacitat de sacrifici i la perseverança donen fruit, mentre que la sort o el triomf ràpid sovint són fugissers o momentanis.
- **AMBICIÓ:** l'ambició és la voluntat d'assolir el màxim rendiment i de fer les coses no només bé, sinó tan bé com sigui possible fer-les i intentar superar-se cada dia. Probablement, pel que fa a les fites, apuntar a l'ambició és la manera més segura d'assolir-les, és l'impuls per créixer.
- **TREBALL EN EQUIP:** implica que el subjecte passa a formar part d'un grup i que, com a tal, n'esdevé un element actiu que actua sobre el conjunt (a vegades, fins i tot, en detriment de la mateixa individualitat).
- **HUMILITAT:** la humilitat probablement consisteix a saber com tenir clars els valors, a mantenir-los i a defensar-los fins i tot en situacions de superioritat clara o d'èxit.

The logo is a circular emblem divided into four quadrants. The top-left quadrant is white with a red tower and a black flag. The top-right quadrant is black with orange vertical stripes. The bottom-left quadrant is white with orange and yellow vertical stripes. The bottom-right quadrant is blue with a white silhouette of a lighthouse and a building. The text 'INSTITUT DE CULTURA I ESPORTS' is written in a semi-circle at the top, and 'AJUNTAMENT DE SANT SADUR DE NOYA' is written in a semi-circle at the bottom.

NORMES
BÀSIQUES

**FORMAR
PER
CRÉIXER**

NORMES BÀSIQUES

- Tots els jugadors han d'entrenar o presentar-se al partit amb la roba del club. Queda totalment prohibit vestir camisetes d'altres clubs tant professionals com amateurs.
- Obligatorietat de dutxar-se un cop finalitzat l'entrenament o partit
- El jugador té l'obligació de venir a l'entrenament, si no ve a un entrenament de la setmana, no podrà ser de la partida al partit del cap de setmana. Si falta a dos entrenaments no podrà jugar el partit d'aquella setmana.
- Tota la normativa estarà al codi intern del club disponible a les oficines del club o a la pàgina web. (afegit a l'annex).



FORMACIONS
EXTERNES

**FORMAR
PER
CRÉIXER**

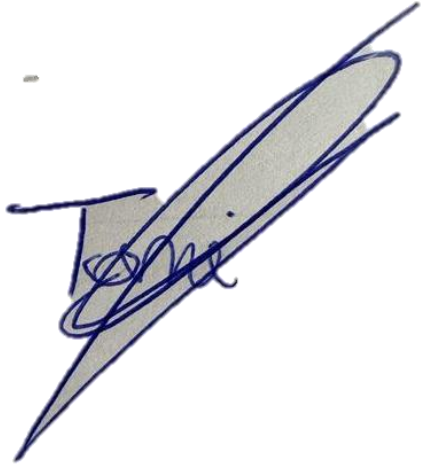
FORMACIONS EXTERNES

Aquesta temporada tenim intenció de fer diferents formacions externes tant pels jugadors, entrenadors i pares. Aquestes formacions estaran impartides per:

- **David Antó**
- **Pep Marí**
- **Kimet Sports**



**FORMAR
PER
CRÉIXER**



TONI RODRIGUEZ MIR
Coordinadora Futbol Masculí
ARO CE



MARTINA CACERES CORREA
Coordinadora Futbol Femení
ARO CE