



PROJECTE ESPORTIU TEMPORADA 2023-2024

Participar resulta molt satisfactori. Fem-ho junts!

13 DE MAYO DE 2023

ABRERA CLUB ESPORTIU
Passeig de l'esglèsia, 22 08630 Abrera
G64566053 | RED 13789

Projecte Esportiu Temporada 2023/2024

Per Oscar Morales (Director Esportiu) i Gerard Díaz (Coordinador Esportiu)

CLUB ESPORTIU ABRERA
FUTSAL



Índex

1. Introducció
2. Educació - Formació
3. Objectius
 - a. Objectius generals
 - b. Objectius per categories
4. Continguts
 - a. Bloc de continguts
 - b. Seqüenciació de continguts
 - c. Tècnica del porter
5. Taules de continguts
6. Metodologia
7. Avaluació
8. Pla d' activitats
9. Estructura d'equips
10. Funcions Staff
 - a. Del director esportiu
 - b. Dels coordinadors/es
 - c. Dels monitors/es – entrenadors/es
 - d. Dels delegats/delegades
11. Comunicació
12. Filosofia del club
13. Codi Ètic
14. Codi de conducta
15. Col·laboradors – Espònsor

1. Introducció

Ens toca presentar un nou projecte per a la propera temporada, es presenta amb nous projectes i noves il·lusions.

Volem tractar de traslladar-los les nostres iniciatives, d'una forma amena i clara, de tal manera que projecti la nostra il·lusió i el nostre empeny a oferir una formació tant a nivell personal com esportiva, a partir de les edats més primerenques i finalitzant en edats més avançades, utilitzant com a eina, aquest esport col·lectiu que tant ens apassiona, el **Futbol Sala**.

2. Educació – Formació

Quan acceptem el repte de dirigir un grup de joves, assumim una enorme responsabilitat. Ens convertim en protagonistes del procés de formació com a persones i futbolistes d'uns nens/es que són el futur de la nostra societat. Així, mentre treballem amb ells/es hem de tenir molt present que només molt pocs aconseguiran dedicar-se professionalment a aquest esport. Per tant, si entenem l'educació esportiva amb l'única finalitat d'assolir l'elit estariem condemnats, en gran part, al **FRACÀS**.

En prendre consciència de tot això, el nostre projecte esportiu no només es pot centrar en l'àmbit motor, en el merament futbolístic, sinó que ha d'anar més enllà, desenvolupant la totalitat dels aspectes que formaran la personalitat dels nostres jugadors/es. En cadascun dels nostres entrenaments, en cadascun dels nostres partits i al llarg de cadascuna de les temporades, hem de parar atenció i potenciar el desenvolupament d'aquests àmbits.

- a. **Motor**, lògicament el desenvolupament motor dels nostres jugadors/es és el més fàcil d'apreciar. Des que comencen en edat primerenca fins que finalitzen la seva formació al nostre club, els nens/es no paren de créixer motriument. Ens trobarem amb joves que a través del futbol sala aconseguixen una motricitat i condició física d'acord amb l'etapa del creixement en què es troben, si bé tot el relacionat amb la motricitat és protagonista d'aquest projecte, manca de sentit si no es treballa globalment amb la resta dels àmbits.
- b. **Cognitiu**, en la vida diària se'ns presenta constantment la necessitat de prendre decisions. Els infants que formen part del nostre projecte han d'aprendre a prendre decisions que aniran emmotllant el seu propi futur personal i professional. Tenir la capacitat de percebre el que passa al nostre voltant, analitzar la informació, decidir què fer i com fer-ho, són aspectes que ens caracteritzen com a adults i que hem de desenvolupar i potenciar des de petits. El nen/a ha de ser el protagonista del seu aprenentatge, l'hem de col·locar en situacions en què es vegi en la necessitat de prendre decisions, en les quals hagi de percebre el que passa, analitzar i ràpidament prendre una decisió i executar-la. Estem parlant del desenvolupament de mecanismes de percepció, anàlisi, decisió i execució. Importantíssims per a l'èxit en una jugada que es planteja en un partit o entrenament. Tot això té com a objectiu allunyar els nostres jugadors/es del mecànic i iniciar-los en la recerca de la imaginació i de la creativitat. La formació escolar també va vincula a l'esport i en el nostre projecte no té cabuda aquells jugadors/es que abandonin les seves obligacions al col·legi o institut, hem de donar a entendre que el futbol sala és un complement ideal per a la seva vida escolar i en cap cas, al contrari. Per tant, les famílies trobaran en els monitors dels seus fills/es importants col·laboradors en la difícil tasca de motivar-los/es per a l'estudi.

- c. **Afectiu**, parlem de sentiments, l'estabilitat emocional és fonamental per al desenvolupament de la personalitat. No tots els jugadors/es del nostre club viuen en un àmbit feliç, cada vegada és més freqüent trobar-nos amb joves que pateixen les conseqüències de diversos problemes en l'entorn familiar i el futbol sala es converteix en la seva única via d'escapament. No podem assumir la responsabilitat de solucionar tot, però si hem de trencar la felicitat dels nens/es dins del nostre entorn. Hem d'aprendre a concebre l'error com una cosa natural i com a part de l'aprenentatge, evitar la frustració en no aconseguir els objectius ja que això ens permetrà seguir comptant amb jugadors/es que, d'una altra manera, començaran a pensar a abandonar aquest esport. Hem d'ensenyar que gaudeixin dels petits detalls, gaudir de cada passada ben donat, de cada ocasió de gol, de cada robatori de pilota, de cada aplaudiment, aquests detalls els ajudaran a seguir endavant independentment d'altres circumstàncies adverses que els endevinin. Tampoc podem passar per alt que els monitors/es o entrenadors/es es converteixen en miralls per als nens/es per això s'han de trobar dins del club amb monitors/es o entrenadors/es felices que gaudeixen ensenyant. Tenim l'obligació d'ensenyar els nens/es a valorar-se per si mateixos, que s'acceptin i que apreciïn les seves qualitats. Queda clar que estem davant d'un àmbit molt delicat per la seva transcendència en la formació dels nostres infants.
- d. **Social**, l'esport col·lectiu es converteix en un eix fonamental per formar bones persones, l'equip està per sobre de cadascun dels jugadors/es, així aconseguirem allunyar els nens/es de l'egoisme i donar a entendre que el seu paper consisteix a ajudar els seus companys per assolir un objectiu comú. En formar part d'un mateix equip cadascun/a ha de compartir, ser solidari, respectar la resta, sigui quina sigui la seva raça, religió, sexe, capacitat física o tècnica, d'igual forma amb els jugadors/es dels equips contraris. Amb l'adquisició d'aquests valors, els nens/es arribaran amb una actitud més positiva als entrenaments, els partits, ja que no només els mourà el futbol sala sinó estar amb els seus amics. El sentiment de compromís amb l'equip haurà augmentat fent de l'equip un grup humà més enllà de l'esport.

3. Objectius

1. Objectius Generals

- Fomentar la pràctica esportiva entre els/les joves.
- Contribuir en la formació com a persones dels nostres/es jugadors/es, completant, els valors presents en el futbol sala, l'educació que reben en la seva família i col·legi o institut.
- Desenvolupar els diferents àmbits (motor, cognitiu, afectiu i social) a través de l'educació – formació.
- Conèixer, experimentar, assimilar, desenvolupar i aplicar els diferents gestos tècnics, tàctics i estratègies globals amb els quals poder resoldre les situacions reals de joc.
- Establir una metodologia comuna d'entrenament i partits adaptant-la a les diferents categories.
- Diferenciar formació de competició.
- Definir mecanismes d'autoavaluació per a la millora i creixement esportiu del club.

2. Objectius per categories

El director esportiu juntament amb els coordinadors/es desenvolupen i planifiquen uns objectius específics per a cada categoria. Aquests objectius són introduïts en unes taules de continguts els quals cada entrenador/a ha de seguir com a primera línia de treball.

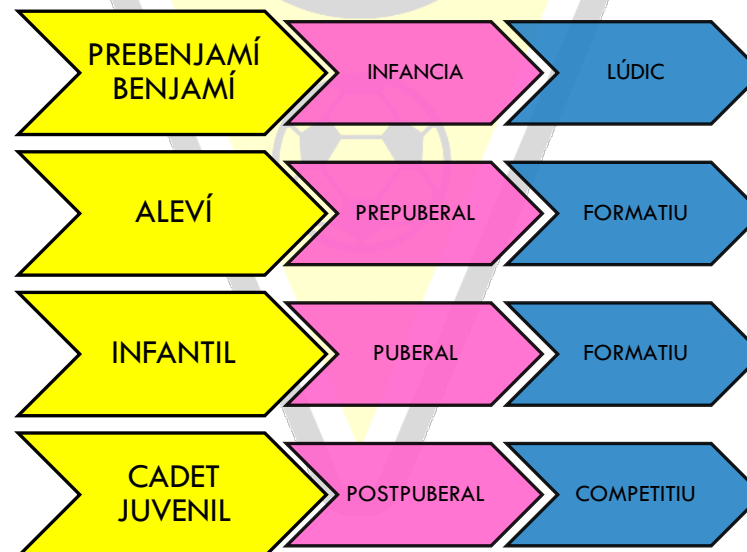
4. Continguts

1. Blocs de continguts jugadors/es.

- Tècnica
 - Individual (ofensiva i defensiva)
 - Col·lectiva
- Tàctica
 - Defensiva i ofensiva
- Condició física
 - Qualitats perceptives, coordinatives i físiques
- Estratègia
 - Ofensiva i defensiva

2. Seqüències dels continguts jugadors/es.

Els continguts que s'inclouen dins de cadascun d'aquests grans blocs s'aniran treballant, tenint en compte la categoria en què ens trobem. No tots s'iniciaran des de les primeres etapes i posteriorment aniran passant per fases d'assimilació i desenvolupament. Seguint la fonamentació dels objectius següents,



3. Tècnica de porters.



Aquesta temporada l'entitat va fundar al costat de dos professionals de la porteria, l'escola de porters Bagesport, que oferim als porters de la casa com d'altres entitats una metodologia de treball exclusivament enfocada a la millora dels porters.

OBJECTIUS DE L'ESCOLA BAGESPORT

- Dotar dels coneixements als porters que necessiten pel bon desenvolupament de la seva tasca.
- Oferir un treball específic en funció de la seva edat i característiques.
- Afavorir l'aparició de nous porters i a la vegada millorar els actuals.
- Acompanyar als porters fora de la pista. No ens volem limitar a ser entrenadors "X" hores a la setmana. Volem saber com van els partits, que ens passeu resums de partits, vídeos dels gols encaixats, de les millors parades, etc. SERVEI Km 0
- Treballar el tema psicològic molt important en un porter. Disposem com a servei extra l'acompanyament emocional a càrrec de Key Caro
- També com a Servei extra, col·laborem amb OnOff Academy podent oferir als Clubs col·laboradors un servei de Preparació física específica.

En resum la millora dels porters de futbol sala en general, creant especialistes i dotant-los de les eines necessàries per la seva millora constant.

EQUIP HUMÀ

Bagesport disposa de varis tècnics especialistes en entrenament de Porters actualment ho componem,

- Albert Brunat (entrenador FS Montbui)
- Carles Traveset (entrenador CEFS Santpedor i director esportiu Bagesport)
- Oscar Morales (entrenador Abrera Club Esportiu i coordinador esportiu Bagesport)
- Víctor Mellado (entrenador Abrera Club Esportiu)
- Joan Bosch (entrenador Abrera Club Esportiu)

Tots els tècnics segueixen la mateixa metodologia a l'hora d'entrenar. Mensualment s'acorda dins l'equip tècnic uns objectius mensuals a treballar i s'adapten en funció dels equips, les categories i/o nivells o necessitats de cada un dels porters.

CATEGORIES	EDATS	ETAPA	OBJETIU GENÈRIC	TIPOLOGIA D'EXERCICIS
PROMESES PREBENJAMÍ	4-5 6-7	Animació Animació	Desig de jugar futbol sala	Accions properes al joc real
BENJAMÍ ALEVÍ	8-9 10-11	Iniciació. Iniciació.	Fer-se amb la pilota	Analític: iniciació a la tècnica de base Accions amb presa de decisions
INFANTIL	12-13	Perfeccionament	Defensar la porteria	Combinació de tasques analítiques, jocs i situacions properes al joc real
CADET JUVENIL	14-15 16-18	Perfeccionament Especialització Especialització	Jugar de forma coordinada amb els companys	Combinació de tasques tècnic-tàctiques i condicionals Situacions reals de joc
SENIOR	+ 18	Definició	Posar en pràctica tot el que s'ha assolit	Situacions reals de joc

5. Taules de continguts

Els continguts que s'inclouen dins de cadascun d'aquests grans blocs s'aniran treballant, tenint en compte la categoria en què ens trobem. No tots s' iniciaran des de les primeres etapes i posteriorment aniran passant per fases d' assimilació i desenvolupament. Aquestes taules de treball seran i són la nostra guia de treball, a vegades en les reunions mensuals amb els entrenadors, coordinador esportiu i director esportiu són modificades en benefici del grup, sempre buscant la millor adaptació individual i grupal dels jugadors a la filosofia u objectius del club.

A continuació, se seqüencia els continguts per categories,

ESCOLA	
BLOC CONTINGUTS	CONTINGUTS
TÈCNICA CONDICIÓ FÍSICA	Familiarització amb la pilota Qualitats perceptives i coordinació general a través de tasques senzilles

Per exemple a l'escola prioritza jugar per passar-ho bé, acostat al futbol sala com una cosa divertida. I no més important establir relacions amb els companys/es i monitors/es per millorar la seva capacitat de comunicació.

Seqüències dels continguts per categories i per ordre de treball,

MINI PREBENJAMÍ / PREBENJAMÍ			
BLOC CONTINGUTS		CONTINGUTS	
TÈCNICA	TÈCNICA INDIVIDUAL	ATAAC	Control (per, orientació) Conducció (interior, exterior, planta) Cop peu (empeine total, int. i ext, puntera) Regne Simple Tirant poc (escàs)
		DEFENSA	Enlairament, desviament i entrada amb peu
	TÈCNICA COL·LECTIVA	Passis (interior, exterior i empitjorament) Accions combinat ives	
TÀCTICA	OFENSIVA	Amplitud Suports Ajudes Atacs	Desmarcatges de suport Desmarcatges de ruptura Parella Profunditat
	DEFENSIVA	Marcatge Replegament Entrada Càrrega	Anticipació Intercepció Basculació Basculació
CONDICIÓ FÍSICA		Qualitats perceptives Coordinació general, òculopèdica, equilibri i agilitat Velocitat de reacció	

MINI BENJAMÍ / BENJAMÍ			
BLOC CONTINGUTS		CONTINGUTS	
TÈCNICA	TÈCNICA INDIVIDUAL	ATAAC	Assimilació gestos tècnics treballats en l' etapa prebenjamí Cop i tir de cap Regat compost
		DEFENSA	Assimilació gestos tècnics defensius treballats en l' etapa prebenjamí Enlairament i desviament de cap Intercepció
	TÈCNICA COL·LECTIVA	Assimilació gestos tècnics col·lectius treballats en l'etapa prebenjamí Passis Finta amb i sense pilota Relleu	
TÀCTICA	OFENSIVA	Assimilació conceptes tàctics ofensius treballats en l' etapa prebenjamí Canvi orientació Creació d' espais Vigilàncies	Canvi de ritme Desdoblaments Ritme i velocitat de joc
	DEFENSIVA	Assimilació conceptes tàctics defensius treballats en l' etapa prebenjamí Pressió Intercanviar Reducció d' espais	Cobertures Vigilàncies
CONDICIÓ FÍSICA		Desenvolupament de qualitats perceptives, coordinació general, velocitat de reacció i iniciació de la flexibilitat	
ESTRATÈGIA		Sacades de banda (defensiu i ofensiu) Sacades de córner (defensiu i ofensiu)	

ALEVÍ				INFANTIL			
BLOC CONTINGUTS			CONTINGUTS	BLOC CONTINGUTS			CONTINGUTS
TÈCNICA	TÈCNICA INDIVIDUAL	ATAC	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals d'atac treballats en les categories anteriors	TÈCNICA INDIVIDUAL	ATAC	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals d'atac treballats en les categories anteriors	
		DEFENSA	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals de defensa treballats en les categories anteriors		DEFENSA	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals de defensa treballats en les categories anteriors	
	TÈCNICA COL·LECTIVA		Desenvolupament de tots els gestos tècnics col·lectius treballats en les categories anteriors	TÈCNICA COL·LECTIVA		Desenvolupament de tots els gestos tècnics col·lectius treballats en les categories anteriors	
TÀCTICA	OFENSIVA		Desenvolupament de tots els conceptes tàctics ofensius treballats en les categories anteriors	TÀCTICA	OFENSIVA		Desenvolupament de tots els conceptes tàctics ofensius treballats en les categories anteriors
	DEFENSIVA		Desenvolupament de tots els conceptes tàctics defensius treballats en les categories anteriors		DEFENSIVA		Desenvolupament de tots els conceptes tàctics defensius treballats en les categories anteriors
CONDICIÓ FÍSICA			Entrenament de manteniment de les qualitats perceptives, coordinació general, velocitat de reacció i iniciació de la flexibilitat Desenvolupament de la velocitat de reacció Iniciació a la resistència aeròbica Iniciació de la força explosiva Treball continu de flexibilitat	CONDICIÓ FÍSICA			Entrenament menor de les qualitats perceptives Entrenament alt de la coordinació en general Desenvolupament de la velocitat de reacció Entrenament alt de la resistència aeròbica i força explosiva Iniciació de la resistència anaeròbica, força màxima i velocitat Desenvolupament de la flexibilitat
ESTRATÈGIA			Sacades de banda (defensiu i ofensiu) Sacades de córner (defensiu i ofensiu) Trets de centre Faltes	ESTRATÈGIA			Ofensiva i defensiva de totes les situacions a pilota aturada

CADET I JUVENIL			
BLOC CONTINGUTS		CONTINGUTS	
TÈCNICA	TÈCNICA INDIVIDUAL	ATAC	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals d' atac treballats en les categories anteriors
		DEFENSA	Desenvolupament de tots els gestos tècnics individuals de defensa treballats en les categories anteriors
	TÈCNICA COL·LECTIVA	Desenvolupament de tots els gestos tècnics col·lectius treballats en les categories anteriors	
TÀCTICA	OFENSIVA	Desenvolupament de tots els conceptes tàctics ofensius treballats en les categories anteriors	
	DEFENSIVA	Desenvolupament de tots els conceptes tàctics defensius treballats en les categories anteriors	
CONDICIÓ FÍSICA		Entrenament menor de la coordinació general Entrenament alt de la coordinació Desenvolupament de la velocitat de reacció Entrenament alt de la resistència aeròbica i força explosiva Entrenament alt de la resistència anaeròbica, força màxima, força resistència i velocitat Desenvolupament de la flexibilitat	
ESTRATÈGIA		Ofensiva i defensiva de totes les situacions a pilota aturada	

6. Metodologia

En el nostre projecte intentarem allunyar-nos de mètodes analítics i intentem treballar amb una **metodologia global**, on busquem que els jugadors/es siguin els protagonistes en els entrenaments i partits. En aquest mètode busquem tasques en les quals desenvolupin conjuntament aspectes tècnics, físics i tàctics a través de jocs o activitats molt propers a la pràctica real d'aquest esport.

El més beneficiós per als nens/es que s'iniciïn en el futbol sala és mantenir una direcció a distància del monitor o entrenador, que vagin descobrint les solucions a situacions que aquest esport els pot plantejar i així poder prendre les seves pròpies decisions en la tasca o joc a través d'un mètode global.

Per això hem determinat els mètodes d'ensenyament a utilitzar en l'ensenyament o aprenentatge dels nostres/es jugadors/es.

- Partir del nivell de desenvolupament dels nostres/es jugadors/es
- Aprenentatges significatius
- Individualització
- Seqüenciació
- Continuitat
- Globalitat
- Funcionalitat
- Flexibilitat
- Motivació
- Varietat

Tenint en compte la nostra metodologia, en aquest projecte persegueix que l'entrenament de tots els equips vingui marcat per una sèrie de consideracions generals.

- **La pilota** ha d'estar present en cadascuna de les activitats que formen part de l'entrenament. No té sentit tasques sense ell, ja que és l'eina fonamental d'aquest esport.
- L'ús del **mètode global** ha de prevaler per sobre de l'analític. Les sessions d'entrenaments han d'estar plenes de situacions reals de joc, on preval la necessitat de resoldre problemes.
- **Evitar els escalfaments específics**, la part inicial dels entrenaments en un moment ideal per al treball de la tècnica individual i col·lectiva, amb la mobilitat articular, desplaçaments i condició física.
- **Major T.E.M.P.** evitar activitats en la qual es formïn llargues files i afavorir el treball simultani, on tots els infants participin alhora.
- **Respectar i temporitzar els blocs de continguts**, dedicar el temps adequat d'acord a l'edat en la qual es troben els jugadors/es
- **El joc**, centrar el treball de la tècnica individual i col·lectiva, la tàctica i fins i tot la condició física en activitats lúdiques amb uns objectius clars a través de:

- Rondos i jocs de possessió
- Superioritat i inferioritat (atac i defensa)
- Joc real (partit) modificat.

Així estem davant d'un esport de *presa de decisions*, on el principal protagonista és el jugador/a.



7. Avaluació

Com tot procés d' ensenyament-aprenentatge, aquest projecte ha de ser avaluat durant la seva aplicació i en finalitzar-la, amb la intenció de conèixer el grau d'eficàcia en la consecució dels objectius i corregir totes aquelles deficiències que es detectin en properes temporades. Així l' avaluació la realitzem de la manera següent.

- **Reunions periòdiques** amb els monitors o entrenadors al llarg de la temporada, corregint allò que no sigui efectiu.
- **Informe de la direcció esportiva**, el responsable realitzarà un informe sobre el desenvolupament del projecte en cadascun dels equips, centrat en monitors i jugadors/es.
- **Informe de monitors o entrenadors** individual de cadascun/a dels/les jugadors/es
- **Avaluació externa**, de manera totalment anònim, pares i mares podran completar uns qüestionaris relatius al projecte i al club.

Exemple plantilla utilitzada per a les avaluacions individuals



ABRERA CLUB ESPORTIU

PRIMERA
EVALUACIÓN
OCT-NOV-DIC

CATEGORIA: SENIOR MASCULINO
JUGADOR: _____

EVALUACIÓN

ASPECTOS TÉCNICOS	ADQUIRIDO	EN PROCESO	NO ASIMILA	
FUNDO CON PELOTA				NECESITA AYUDA
MENUDO PELOTA				NECESITA AYUDA
CONTROL / RECEPCION				NECESITA AYUDA
REGATE				NECESITA AYUDA
POSE				NECESITA AYUDA
CONDICIÓN				NECESITA AYUDA
CHUTE				NECESITA AYUDA
FUNDO DEFENSIVO SIN PELOTA				NECESITA AYUDA
FALTAS				NECESITA AYUDA
RECORRIDOS				NECESITA AYUDA
DESPLAZAMIENTOS				NECESITA AYUDA
FUNDO DEFENSIVO SIN PELOTA				NECESITA AYUDA
POSICION DE BARRA				NECESITA AYUDA
DESPLAZAMIENTOS				NECESITA AYUDA
RECELE				NECESITA AYUDA
REGATE				NECESITA AYUDA
DESPLAZAMIENTOS				NECESITA AYUDA
FALTAS				NECESITA AYUDA
ENTRENAM				NECESITA AYUDA
ANTICIPACION				NECESITA AYUDA
INTERCEPCION				NECESITA AYUDA
ASPECTOS TÁCTICOS				
DEFENSIVOS				
DEFENSA 3/4 PISTA				NECESITA AYUDA
DEFENSA 1/2 PISTA				NECESITA AYUDA
TRANSICIONES 3/4 3/4 3/4				NECESITA AYUDA
RECELE				NECESITA AYUDA
DEFENSIVOS				
SALIDAS PROXIMA				NECESITA AYUDA
AT. INYECTORA 1/2 1/2 3/4 PISTA				NECESITA AYUDA
TRANSICIONES 3/4 3/4 3/4				NECESITA AYUDA
SITUACIONES ESPECIALES				
AT. 3/4 3/4				NECESITA AYUDA
ESTRATEGIA DEFENSA				
CORNERS				NECESITA AYUDA
FALTAS				NECESITA AYUDA
BANDA PISTA PROPIA				NECESITA AYUDA
BANDA PISTA CONTRARIA				NECESITA AYUDA
GENERALES				
COLOCACION				NECESITA AYUDA
VISION DE JUEGO				NECESITA AYUDA
ULTIMO HOMBRE				NECESITA AYUDA
DECISION 2x1 2x1 PALO				NECESITA AYUDA



ABRERA CLUB ESPORTIU

PRIMERA
EVALUACIÓN
OCT-NOV-DIC

EVALUACIÓN

ASPECTOS MOTRICIDAD	ADQUIRIDO	EN PROCESO	NO ASIMILA	
COORDINACION				NECESITA AYUDA
FLEXIBILIDAD				NECESITA AYUDA
FUERZA				NECESITA AYUDA
RESISTENCIA AEROBICA				NECESITA AYUDA
VELOCIDAD TRANSLACION				NECESITA AYUDA
VELOCIDAD REACCION				NECESITA AYUDA
CONCEPTO CABEZA ALTA				NECESITA AYUDA
EJERCICIOS POST ENTRENAMIENTO				NECESITA AYUDA
EJERCICIOS POST PARTIDO				NECESITA AYUDA
OTROS ASPECTOS				
REGLAS DEL JUEGO				NECESITA AYUDA
MOTIVACION / PSICOLOGIA				NECESITA AYUDA
COMPORTAMIENTO				NECESITA AYUDA
ASISTENCIA / PUNTA UTILIDAD				NECESITA AYUDA
ACTITUD / COMPROMISO				NECESITA AYUDA
HABITOS HIGIENICOS				NECESITA AYUDA
RESUMEN				0 / 40
OBSERVACIONES				
CORNERS				NECESITA AYUDA
FALTAS				NECESITA AYUDA
BANDA PISTA PROPIA				NECESITA AYUDA
BANDA PISTA CONTRARIA				NECESITA AYUDA
GENERALES				
COLOCACION				NECESITA AYUDA
VISION DE JUEGO				NECESITA AYUDA
ULTIMO HOMBRE				NECESITA AYUDA
DECISION 2x1 2x1 PALO				NECESITA AYUDA

8. Pla d'activitats

A continuació, li detallem les principals activitats que el club organitza o participa.

No hem inclòs els partits de formació de l'escola, durant tota la temporada organitzem amb diferents entitats del voltant diverses trobades, però assignar dates seria erroni, aquestes activitats no tenen dates concretes, normalment es fan de 4 a 6 trobades.

PLANIFICADOR DE LA PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS 2023/2024

Aquest planificador d'activitats està subjecte a canvis segons la disponibilitat o cessió d'instal·lacions o altres motius esportius o extraesportius.

FASE DEL PROJECTE	INICIAL	FINAL	FASE DEL PROJECTE	INICIAL	FINAL
Inici entrenaments equips (sèniors)	21-08-2023		Torneig internacional Salou	24-05-2024	26-05-2024
Inici entrenaments equips base	28-08-2023		Cloenda fi de temporada	08-06-2024	09-06-2024
Inici entrenaments escola de futbol sala	18-09-2023		Torneig Futbol Platja Castell-Abreira	15-06-2024	15-06-2024
Inici competició (a concretar per FCF)	09-10-2023	30-06-2024	Torneig Copa Anoia	22-06-2024	22-06-2024
Jornada tecnificació nadal	PER DETERMINAR		Colònies Fi Temporada Amposta	04-07-2024	07-07-2024
Torneig Solidari Nadal	30-12-2023	30-12-2023	Altres activitats	PER DETERMINAR	
Vacances de Nadal	23-12-2023	07-01-2024	Fira d'entitats esportives Abreira	PER DETERMINAR	
Trobada Blanes Prebenjamí FCF	20-01-2024	21-01-2024			
Jornades Tecnificació Setmana Santa	25-03-2024	27-03-2024			
Inici vacances Setmana Santa	28-03-2024	01-04-2024			

9. Estructura equips

- Llistat d'equips i categories previstos para la temporada 2023-2024

EQUIP	CATEGORIA	CREACIÓ	PROCEDÈNCIA
ESCOLA PORTERS	SENSE CATEGORIA	CONTINUÏTAT	
ESCOLA FUTSAL	SENSE CATEGORIA	CONTINUÏTAT	
ESCOLA FUTSAL	SENSE CATEGORIA	NOVA CREACIÓ	➡ ESCOLA 2018
MINI PREBENJAMÍ A	SENSE CATEGORIA	NOVA CREACIÓ	➡ ESCOLA 2017
PREBENJAMÍ A	SENSE CATEGORIA	CONTINUÏTAT	➡ PREBENJAMÍ 2016
MINI BENJAMÍ A	SENSE CATEGORIA	NOVA CREACIÓ	➡ PREBENJAMÍ 2017
BENJAMÍ A	SENSE CATEGORIA	NOVA CREACIÓ	
ALEVÍ A	2ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	➡ BENJAMÍ 2013
ALEVÍ B	3ª DIVISIÓ	NOVA CREACIÓ	➡ BENJAMÍ 2013 i 2012
ALEVÍ C	3ª DIVISIÓ	NOVA CREACIÓ	
INFANTIL A	2ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	
CADET A	2ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	➡ CADET 2008
CADET B	3ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	➡ INFANTIL 2009
JUVENIL A	2ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	➡ CADET 2007
SENIOR A	2ª DIVISIÓ	CONTINUÏTAT	
SENIOR B	3ª DIVISIÓ	NOVA CREACIÓ	➡ JUVENIL 2004
VETERANS	SENSE CATEGORIA	CONTINUÏTAT	

- Distribució dels horaris previst dels partits oficials a casa, horaris no reals a l'espera de la disponibilitat del pavelló municipal i assignació per part del departament d'esports d'Abredera.

HORA	SEMANA (A)		SEMANA (B)	
	DISSABTE	DIUMENGE	DISSABTE	DIUMENGE
09.00		MINI PREBENJAMÍ A		PREBENJAMÍ A
10.15		MINI BENJAMÍ A		ALEVÍ A
11.30		ALEVÍ B		ALEVÍ C
12.45		BENJAMÍ A		VETERANS
14.00				
16.00	CADET B		INFANTIL A	
17.15	JUVENIL A		CADET A	
18.30	SENIOR A		SENIOR B	

- Necessitats d'instal·lació per realitzar els entrenaments oficials.
 - La nostra entitat sol·licita l'assignació per a tota la temporada d'espais a les següents instal·lacions.
 - Pavelló Municipal d'Abredera
 - Gimnàs Municipal d'Abredera
 - Gimnàs i pista exterior de l' IES Voltrera

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ABRERA															
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			
PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	
15 a 16															
				De 15.30 a 17.00			De 15.30 a 17.00			De 15.30 a 17.00			De 15.30 a 17.00		
18 a 19													De 18.00 a 19.15		
				De 19.00 a 20.15			De 19.00 a 20.15			De 19.00 a 20.15					
19 a 20													De 19.15 a 20.30		
				De 20.15 a 21.30			De 20.15 a 21.30			De 20.15 a 21.30					
20 a 21															
	De 20.30 a 22.00						De 20.30 a 22.00								
21 a 22															
22 a 23													De 22.00 a 23.15		
23 a 24															

GIMNÀS MUNICIPAL D'ABRERA														
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
15 a 16														
16 a 17	De 16.30 a 17.30													
17 a 18	De 17.30 a 19.00		De 17.30 a 19.00			De 17.00 a 18.30			De 17.30 a 19.00			De 17.00 a 18.30		
18 a 19	De 17.30 a 19.00					De 18.30 a 20.00								
19 a 20														
20 a 21														
21 a 22														
22 a 23														
23 a 24														

IES VOLTRERA														
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
15 a 16														
16 a 17			De 17.00 a 18.15			De 17.00 a 18.15			De 17.00 a 18.15			De 17.00 a 18.15		
17 a 18			De 18.30 a 20.00			De 18.30 a 20.00			De 18.30 a 20.00			De 18.30 a 20.00		
18 a 19			De 19.00 a 20.30			De 19.00 a 20.30			De 19.00 a 20.30					
19 a 20														
20 a 21														
21 a 22														

Marquem en color groc les noves peticions i en verd les assignacions actuals, aquestes assignacions poden patir canvis per,

- Equips de nova creació o assignació de nous horaris facilitats pel departament d' esports.

- Inici entrenaments i pretemporada (subjecta a la disponibilitat d'instal·lacions)

AGOST							
SEM	DL	DM	X	DJ	DV	DS	DM
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

	Inici entrenaments Sènior-Juv i Cadet
	Inici entrenaments altres equips
	Inici entrenaments escola

SETEMBRE							
SEM	DLL	DM	X	DJ	DV	DS	DU
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

	Partits pretemporada
	Inici competició oficial FCF

OCTUBRE							
SEM	DLL	DM	X	DJ	DV	DS	DU
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Demanem al departament d'esports l'ús del pavelló municipal (segons disponibilitat) els dies 28,29,30 i 31 per a l'inici dels entrenaments oficials dels equips sèniors, juvenils i cadets.

10. Funcions Staff

- **Del Director Esportiu**
 - Confeccionar els equips
 - Mantenir xerrades periòdiques amb els monitors o entrenadors i fer un seguiment dels seus entrenaments
 - Planificar la temporada, a nivell entrenaments, tàctiques de joc, treball físic, etc.
 - Analitzar la gestió que es fa de les instal·lacions, material, etc.
 - Mantenir reunions amb els coordinadors
- **Dels coordinadors**
 - Programar horaris d'entrenaments i partits juntament amb el departament d'esports
 - Relació amb la Federació Catalana de Futbol i la Lliga Catalana de Futbol Sala pel que fa a:
 - Horaris partits
 - Fitxes jugadors/es
 - Sancions
 - Mutualitat
 - Àrbitres
 - Programar i organitzar tornejos, partits amistosos, Stage, etc.
- **Dels monitors o entrenadors**
 - Realitzar la planificació esportiva de la temporada, dirigir els entrenaments i els partits del seu equip, coordinat amb la resta dels equips, seguint la línia marcada per la direcció esportiva
 - Ser responsable de la formació personal i esportiva dels seus jugadors/es, així com mantenir la disciplina d'equip
 - Ser responsable dels nens/es des que són entregats pels pares fins que els recullen, tant en els entrenaments com en els partits
- **Dels delegats**
 - Representar l'equip, essent l'enllaç entre monitor o entrenador, el club contrari i àrbitre
 - Col·laborar en aquelles funcions en què pogués necessitar el monitor o entrenador
 - Actuar de forma responsable davant qualsevol situació que es pogués presentar
 - Supervisar el bon ús del material esportiu usat en els entrenaments
 - Juntament amb el monitor o entrenador mantenir l'ordre i neteja dels vestidors i instal·lacions esportives
 - Ser el responsable de les fitxes federatives
 - Signar i recollir l'acta dels partits

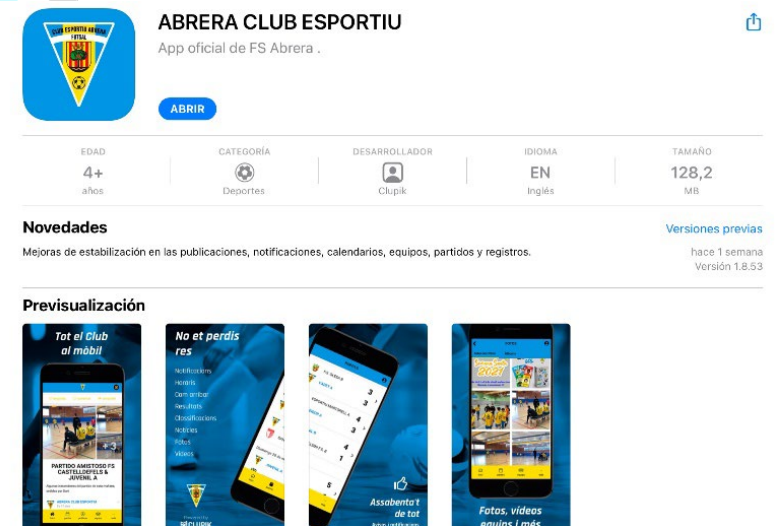


El club cada temporada actualitza i fa arribar mitjançant la nostra pàgina Web, el codi intern i ètic de conducta, tant els jugadors/es, delegats/des, pares, monitors o entrenadors han de complir, respectar i aplicar el codi ètic i intern per prevaler el bon ordre i conducta de tots/es.

11. Comunicació

Atès que la relació entre tots els que formen part del club serà molt més positiva si es parteix d'una informació clara i una comunicació directa i hem establert una sèrie de vies per aconseguir-ho.

- Reunió general de monitors o entrenadors, on informarem en línies generals del projecte esportiu per a la temporada 2023-2024, així com altres aspectes organitzatius i de funcionament.
- Reunions director esportiu i departament d'esports, el director esportiu al costat dels seus coordinadors si fos necessari mantindrà reunions ja sigui setmanals o mensuals amb el departament d'esports per reorganitzar horaris d'entrenaments, partits amistosos, oficials o qualsevol altre motiu per millorar el funcionament de tots dos.
- Reunió per categories d'entrenadors, durant tota la temporada. Se centraran en aspectes metodològics i relatius als entrenaments amb la idea d'establir unes línies comunes d'actuació. Aquest tipus de reunions tindrà caràcter mensual per millorar la coordinació entre monitors i fer posades en comú amb l'objectiu de corregir errors.
- Reunió inicial per equips, la direcció esportiva es reunirà per equips amb els pares per informar del projecte i metodologia a seguir en el transcurs de la temporada. Així setmanalment i seguint la via que s'estableixi per a tothom, cada monitor informará els seus pares sobre les convocatòries, horaris, canvis ... i sobre qualsevol tema que sorgeixi. D'altra banda, cada monitor estarà en un grup de WhatsApp creat pel coordinador esportiu al costat dels pares del seu equip per a l'ús com a eina d'informació per a aquells temes més urgents, evitant qualsevol altre tipus d'ús.
- Horaris d'atenció a pares del director esportiu o coordinadors, tots els divendres de 17 a 19 s'atendrà els pares que ho requereixin. Serà el primer pas per resoldre qualsevol problema que un nen/a o pare/mare tingui en relació amb el club, monitor, entrenador, equip, companys ...
- Altres mitjans, el club també està al dia en l'ús de les xarxes socials com Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp o Tic-Toc per fer arribar tota la informació del dia a dia o notícies destacades. Cada setmana es publica a totes les xarxes socials, pàgina web i pels grups de WhatsApp dels equips la informació dels horaris i dies dels partits oficials. L'entitat s'actualitza, com a eina de treball es la nostre pàgina web www.futsalabrera.cat y **App per a mòbils i tauletes** que és la principal via de comunicació, per la tramitació de documents, inscripcions diverses, compra material esportiu, etc. Amb això hem agilitzat tots els tràmits vinculats a l'entitat.



12. Filosofia del club

Directius, director esportiu, coordinadors, entrenadors, delegats, pares i jugadors compartim des de l'inici aquest decàleg i el tenim present durant tota la temporada per assolir els objectius principals del nostre club.

1. Valors

Som una entitat esportiva en la qual destaquem els valors de la responsabilitat, companyonia, esforç i bons hàbits de conducta. Sense oblidar l'aspecte lúdic que tota activitat esportiva comporta.

2. Ambient

Hem d'aconseguir un clima de treball, solidaritat i sacrifici que no confongui la idea d'escola esportiva amb la d'altre lloc al qual hàgim de passar l'estona.

3. Resultats

Els resultats no importen si l'ambient és bo i si tots els qui pertanyen a l'entitat i en qualsevol de les seves funcions, té la satisfacció de la feina molt feta.

4. Participació

Tots participen, independentment de les aptituds, però sí tenint en compte l'actitud i qualsevol altra situació personal.

5. Prioritat

La nostra prioritat és la formació d'esportistes, persones i grups de treball.

6. Promoció

Hem de fomentar la promoció d'esportistes perquè cadascú faci esport, de competició o manteniment, en base a les seves necessitats.

7. Qui juga?

Els pares i mares no juguen, sinó els nens. I el cos tècnic és qui marca les pautes de convivència, treball i joc. En aquesta recíproca relació, no hi ha espai per als pares i mares.

8. Estructura

Disposem d'una estructura molt organitzada, un equip humà que vetlla pel compliment d'aquest decàleg.

Una bona escola i un bon club de competició mai perden el nord. Els resultats no són l'únic barem. L'aprenentatge és el nostre objectiu.

Som un club de formació !!!

13. Codi Ètic

La nostra entitat està subjecta al codi ètic de la Federació Catalana de Futbol i la Lliga Catalana de Futbol Sala.

El Codi Ètic és un text que forma part del cos normatiu de la FCF, que pretén regular totes aquelles actuacions en ocasió de l'activitat esportiva, dirigides a preservar els valors de respecte, joc net, esportivitat, compromís, lleialtat i objectivitat per part de totes les persones i entitats sotmeses al Codi.

Així mateix l'esmentat Codi té com a objectiu l'eradicació o, si s'escau, la reducció o atenuació en els seus efectes, de les conductes relacionades amb la violència, el racisme, la xenofòbia i la intolerància en l'esport del futbol.

El present Codi és aplicable a totes les persones i entitats integrades en l'organització de la FCF esmentades a l'apartat 2 de l'article 1 dels Estatuts, que participin directament o indirectament en les activitats esportives organitzades per la mateixa, i, en particular, sobre els futbolistes (i els seus representants legals en el cas de menors d'edat), tècnics, entrenadors, monitors, personal tècnic i auxiliar dels clubs, delegats, organitzadors de competicions federades, àrbitres, que estant federats desenvolupin activitats tècniques o esportives en l'àmbit del futbol català, així com als directius de les esmentades entitats i als propietaris i gestors de les instal·lacions esportives que acullin la competició organitzada per la FCF.

Les entitats esmentades a l'apartat 2 de l'article 1 dels Estatuts, així com els propietaris i gestors de les instal·lacions esportives que acullin la competició federada, han de prestar tot el seu suport al respecte i aplicació del Codi Ètic i a la seva difusió entre tots els destinataris, i, si s'escau, usuaris dels recintes esportius, en particular amb aquells que tinguin tasques de responsabilitat amb joves menors d'edat.

En aquest enllaç es pot accedir al Codi Ètic de la FCF. http://files.fcf.cat/documents/2017/codi%*20etic_30_06_17.pdf

14. Codi de Conducta

Aquest Codi de Conducta pretén ser una guia que empari a l'Abredera Club Esportiu sota unes normes que envolten la nostra activitat i a l'esport.

Ens hem basat en el saber i sentit comú de fonts especialitzades en aquest tipus de normativa específica per a clubs esportius. Aquest codi, perquè sigui efectiu, ha de ser conegut, complert i respectat per tots els membres de l'entitat, sigui quina sigui la seva ocupació o càrrec que desenvolupi.

- **L' esportista**

Observar les normes bàsiques i l'esperit del "Joc Net" (Fair play), gaudir i acceptar la realització de la pràctica esportiva.

Normes reguladores

El jugador i esportista ha de complir amb els següents principis

- No protestar les decisions de jutges, àrbitres i tècnics.
- Respectar la integritat del rival.
- No agredir verbalment ni física.
- Saludar esportivament, tant si es guanya com si es perd.
- Respectar les instal·lacions esportives i el material.
- No protestar en els canvis, perquè suposa un menyspreu al company substituït.
- No discutir amb els mateixos companys.
- Animar el company que falla. Fallar és humà.
- No respondre a les provocacions del rival.
- Respectar les decisions de l'entrenador.
- No treure profit d'una lesió d'un rival per aconseguir avantatge.
- No provocar que d'altres comenten sancions.
- Evitar lesions a un esportista.
- Acceptar les disculpes del rival.
- Evitar *obsessionar-se amb la victòria, per considerar l'esport com un joc per divertir-se i millorar la condició física.
- No menysprear el rival.
- Evitar traslladar a l'àrea esportiva disputes personals.

• El fòrum o familiar

Motivar i acompanyar els esportistes gaudint amb l'assistència i contemplant l'esdeveniment esportiu, tot i que el bon joc i el resultat favorable sigui per a l'equip rival. Els familiars que assisteixen com a fòrums a les competicions esportives han de fomentar els valors esportius i evitar incitar a la violència amb els seus comportaments individuals.

Conceptes com amistat, respecte a l'adversari i esperit esportiu defineixen perquè volem que els nostres fills facin esport a la nostra entitat. Per tot això trobem important establir uns principis de respecte que volem que ens ajuden a posar en pràctica.

Recomanacions

- No afavorir la revenja, la venjança o el joc brut.
- Respectar el rival i evitar qualsevol falta de cortesia o respecte.
- Fer un ús adequat de les instal·lacions esportives.
- No criticar les observacions de l'equip de tècnics.
- Respectar amb el silenci i l'ànim, el treball de l'entrenador i l'equip tècnic.
- No fer observacions als esportistes durant la realització de l'activitat esportiva.
- No protestar, discutir i insultar les decisions de l'equip de tècnics.
- Evitar una actitud o discurs violent, agressiu o intimidatori.
- Respectar totes les decisions de l'entrenador.
- Evitar qualsevol situació de risc.
- Evitar fomentar el joc agressiu.
- No protestar, discutir i insultar les decisions de l'àrbitre o equip arbitral.
- Segurament ens hem deixat alguna norma o conducta en aquest codi, però apel·lem al sentit comú de cadascuna de les persones a portar-lo a la pràctica en el seu esperit. També volem recordar, i pensem que és una de les premisses més importants, que els nostres fills veuen en nosaltres tot allò que poden fer, i som juntament amb l'equip de tècnics, el mirall on es reflecteixen. Aquí rau la importància del vostre comportament.

Animar resulta molt formatiu. Fem-ho !!!

- **El grup**

L'equip esportiu i de competició no és la suma de les individualitats i ha de representar un valor superior i més important que el de cadascun dels seus integrants per separat. L'equip esportiu no s'ha d'entendre com una agrupació esportiva que practica un mateix esport.

Hem d'entendre que el grup (l'equip) és el context on cada esportista aporta el millor de si (superant les individualitats), col·labora en la consecució d'un objectiu comú (cooperació) mitjançant la intervenció de tots els jugadors (participació), comparteix normes, principis i valors (socialització), assumeix que el bé col·lectiu està per sobre de bé individual (compromís), que tots desenvolupen un rol i una funció específica (organització) i que les decisions han de ser preses per canals i mecanismes transparents i equitatius (democràcia).

Reglament intern

- Evitar la marginació explícita o implícita de qualsevol membre.
- Afavorir les condicions d'igualtat i equitat dins de l'equip.
- Fomentar els valors compartits pel grup.
- Evitar valors, normes o pautes d'acció discriminatòries, vexatòries o intolerants.
- Aprendre a autogestar-se de forma efectiva.
- Respectar les normes del grup.
- Dirimir de forma equitativa, justificada i argumentada les decisions que afecten l'equip.
- Donar el mateix tracte i oportunitats a tots els membres de l'equip sigui quina sigui la seva capacitat esportiva, situació social i personal.
- Vetllar per la integritat i cohesió de tots els membres, facilitant la socialització de les noves incorporacions.

Participar resulta molt satisfactori. Fem-ho junts !!!

15. Colaboradores – Patrocinador Principal

Cada temporada rebem l'ajuda de diversos col·laboradors i d'un patrocinador general. Aquests ajuts econòmics són vitals per al sufragar de les despeses derivades del funcionament de l'entitat. Tots els logos dels col·laboradors com del patrocinador principal estan presents en tots els cartells informatius de les nostres activitats, lones al pavelló municipal, etc.

El patrocinador principal a més de l'anterior està present en totes les samarretes oficials de l'entitat, així com el seu nom en les inscripcions dels equips en les competicions federatives, a més es col·loca una lona amb el logos en les porteries que fem servir per als partits oficials.



Ajuntament d'Abrera



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports

Segueix-nos!

- @AbreraInforma
- @abrerainfo
- Ajuntament Abrera
- abrera.cat

Esperem que aquest petit dossier sigui una simple eina per donar-nos a conèixer i apropar més la nostra petita família a vostès, personalment els convido i vulguin col·laborar i formar part d'aquesta petita però interessant entitat.

