

# TECNIFICACIÓ



FC ANDORRA



El programa de tecnificació neix com un projecte obert a tots els joves del país i que és compatible amb l'esport federat.

El propòsit del programa és que els nens millorin les seves habilitats tècniques i tàctiques alhora que es diverteixen i es formen en el model esportiu i els valors del FC Andorra.

**1**

Millorar les habilitats tècniques dels jugadors seguint el model de joc.

**2**

Aportar coneixements tàctics i potenciar les relacions que es produeixen durant el joc.

**3**

Fomentar la cohesió i treball en equip des de la visió del programa d'entrenament.



TREBALL TÈCNIC

TREBALL DE DUELS

JOC DE POSICIÓ

PARTIT

## EXEMPLE SESSIÓ SETMANAL

### OBJECTIU PRINCIPAL SESSIÓ

El objectiu principal de la sessió és millorar la tècnica individual dels jugadors, enfocant-se en aspectes com el control de la pilota, la passada, la presa de decisions en situacions de joc real i la precisió en els xuts. A través de diverses tasques, es busca desenvolupar habilitats que permetin als jugadors adaptar-se ràpidament a diferents escenaris dins del camp, millorant així la seva efectivitat i eficiència en competició.

### FONAMENTS PRESENTS

Els fonaments presents en aquesta sessió inclouen la coordinació motora, la tècnica de passada curta i llarga, la recepció orientada, el dribling, i el xut a porteria. Les tasques estan dissenyades per simular situacions de joc real on els jugadors han de demostrar control i precisió sota pressió. A més, es treballa la comunicació i la col·laboració entre companys, fomentant un enteniment tàctic i un bon posicionament dins del camp.

### CONSIGNES PRIORITÀRIES

**Control i precisió:**  
Assegurar-se que cada passada i recepció es realitzi amb la màxima precisió possible. La qualitat de la tècnica ha de ser una prioritat.

**Rapidesa en la presa de decisions:**  
Els jugadors han de ser capaços de decidir ràpidament la millor opció de joc, ja sigui passar, driblar o xutar, segons les circumstàncies

**Control i precisió:**  
Assegurar-se que cada passada i recepció es realitzi amb la màxima precisió possible. La qualitat de la tècnica ha de ser una prioritat.

**Control i precisió:**  
Assegurar-se que cada passada i recepció es realitzi amb la màxima precisió possible. La qualitat de la tècnica ha de ser una prioritat.

**Control i precisió:**  
Assegurar-se que cada passada i recepció es realitzi amb la màxima precisió possible. La qualitat de la tècnica ha de ser una prioritat.

| TIPUS TÀCTIC        | ESTRATÈGIA DIDÀCTICA  | CONTINGUT COMPETITIU   | EQUIPS  |
|---------------------|---|--|---|
| <b>A1</b>           | <b>CIRCUIT HMB</b>  | 1 Serie  |   |
| TIPO TASCA          | 4-5 Minuts  | SERIES   |   |
| <b>A3</b>           | <b>CIRCUIT TÈCNIC</b>   | Regularitats i contranovaments en finalització   |   |
| <b>A3-OR-TEC4</b>   | FONAMENTS   | CONDUCCIÓ  |   |
|                     |   | FINITA   |   |
|                     | MOMENT  | ATAC ORGANZAT  | ESPAL DE JOC  |
|                     | NUMERO JUGADORS   | 4 Jugadors   | ZONES DE JOC  |
|                     | ESTRUCTURA JXL  | Específica de tasca  | PORTERES / ZONES D'ANOTACIÓ   |
|                     | DIRECCIONALITAT   | Unidireccionalitat   |   |
|                     | DESCRIPCIÓ TASCA  | CONDICIONS   | MATERIAL  |
|                     | Circuit tècnic en treball específic de fonaments en progressió. Realitzem contranovaments buscant situacions de tercer home, treball de passada i centrada lateral. Inici de banda a pivot, per jugar en funció del moviment del mitjapunta (alliberant espai) jugant amb el punta que farà passada de cara sobre aquest i aquest a banda per entrada de banda i centrada lateral amb rematada a porteria de punta i pivot.   | Concepte passada - recepció<br>Concepte fines prebles a recepció<br>Concepte conducció buscant timing de passada | 40m x 30m<br>-<br>Porteria joc<br>Cons petits   |
|                     | TEMPS SERIE   | 3 Minuts   | SERIES  |
|                     |   |  | 4-5 Series  |
| <b>A4</b>           | <b>DUEL ORIENTAT</b>  | Atac en duel individual sobre defensor   |   |
| <b>A4-DUEL-3</b>    | FONAMENTS   | 1x1  |   |
|                     |   | (1x1) Perfil - Entrada - Tackle  |   |
|                     | MOMENT  | ATAC ORGANZAT  | ESPAL DE JOC  |
|                     | NUMERO JUGADORS   | 2 Jugadors   | ZONES DE JOC  |
|                     | ESTRUCTURA JXL  | 1x1  | PORTERES / ZONES D'ANOTACIÓ   |
|                     | DIRECCIONALITAT   | Unidireccionalitat   |   |
|                     | DESCRIPCIÓ TASCA  | CONDICIONS   | MATERIAL  |
|                     | Duel orientat en situació reduïda d'atac en duel individual 1x1. Jugador ofensiu controla pilota (passada llarga del porter) i ataca una de les dues miniporteries, una vegada la supera en conducció, finalitza a porteria amb tir. Jugador defensiu en vol de pilota inicia salt en acut sobre ofensiu defensiu la miniporteria que el jugador ofensiu està atacant, per evitar que progressi per dins. Una vegada el jugador ofensiu progressa a través de la porteria el jugador defensiu ja no pot defensar. | Control orientat<br>Conducció<br>Regat<br>Tir  | 30m x 10m<br>-<br>Porteria joc<br>2 miniporteries<br>Cons grans<br>Petes - 1 color                |
|                     | TEMPS SERIE   | 3 Minuts   | SERIES  |
|                     |   |  | 4-5 Series  |
| <b>A5</b>           | <b>JOC DE PROGRESSIÓ</b>  | Progressar creant superioritats en zona de pilota  |   |
| <b>A5-JOC-PRO-3</b> | FONAMENTS   | Joc amb 3er home   |   |
|                     |   | Filar - Passar - dividir "profunditzar-paret-doblar"   |   |
|                     | MOMENT  | ATAC ORGANZAT  | ESPAL DE JOC  |
|                     | NUMERO JUGADORS   | 9 Jugadors   | ZONES DE JOC  |
|                     | ESTRUCTURA JXL  | 4x (4+1 en espera)   | PORTERES / ZONES D'ANOTACIÓ   |
|                     | DIRECCIONALITAT   | Bidireccionalitat  |   |
|                     | DESCRIPCIÓ TASCA  | CONDICIONS   | MATERIAL  |
|                     | Joc de progressió davant pressió alt. Jugadors ofensius en estructuració de 3 jugadors en zona de pilota un allunyat (en última zona) amb l'objectiu de connectar amb aquest ja sigui a través de passada des de la primera zona o a través d'una progressió en conducció. Jugadors defensius en inici tres jugadors en primera zona pressionant (jugants no podran defensar en la zona anterior) i un jugador en segona zona. En recuperació atacar les miniporteries per canel de rot.                          | Concepte passada<br>Concepte conducció<br>Concepte de mirar a prop per jugar lluny                               | 40m x 30m<br>4 zones<br>4 mini-porteries<br>Limitador espai<br>Petes - 2 colors<br>Mini-porteries |
|                     | TEMPS SERIE   | 3 Minuts   | SERIES  |
|                     |   |  | 4-5 Series  |
| <b>Fb</b>           | <b>PARTIT TEMA</b>  | Progressió amb regularitats de jugadors interiors ocupant racionalment espais interiors                          |   |
| <b>Fb-PAR-TEM-1</b> | FONAMENTS   | Futbol   |   |
|                     |   | Atac Organitzat  |   |
|                     | MOMENT  | ATAC ORGANZAT  | ESPAL DE JOC  |
|                     | NUMERO JUGADORS   | 12 Jugadors  | ZONES DE JOC  |
|                     | ESTRUCTURA JXL  | 3x3 + 2c   | PORTERES / ZONES D'ANOTACIÓ   |
|                     | DIRECCIONALITAT   | Bidireccionalitat  |   |
|                     | DESCRIPCIÓ TASCA  | CONDICIONS   | MATERIAL  |
|                     | Partit tema per fomentar fonaments col·lectius buscant una progressió coordinada. Ofensius s'estructuren 2-2-1 (2 centrals, 2 ocupant base i quadrant i 1 punta) juntament amb comodins (2 en banda de subzones laterals). Defensius s'estructuren 2-2-1 no podent saltar a zona posterior, però si retrocedir una vegada pilota els supera (jugadors de zona central poden organitzar-se en línia o 1-1)   | Concepte passada<br>Concepte recepció<br>Concepte tir<br>Concepte desmarcades                                    | 50m x 30m<br>3 zones + 4 subzones<br>Doble porteria<br>Limitador espai<br>Petes - 2 colors        |
|                     | TEMPS SERIE   | 3 Minuts   | SERIES  |
|                     |   |  | 4-5 Series  |



**JAUME NOGUÉS**  
DIRECTOR ESPORTIU



**ROGER GIRIBET**  
DIRECTOR FUTBOL FORMATIU



**MARC GÓMEZ**  
AREA METODOLÒGICA



**SERGIO MORENO**  
COORDINADOR FUTBOL BASE



**DAVID FÉRRIZ**  
TEAM MANAGER PRIMER EQUIP

**DIA**

DILLUNS de 17:30h a 18:30h

\*Convocatòria 17:15h

**LLOC**

Estadi Comunal  
Andorra La Vella

**PREUS**

25€ mensuals

\*Domiciliació bancària

**PACK DE ROBA**

Dessuadora, Samarreta, Pantaló i Mitgetes

60€



-  Tecnificació
-  Dies festius

**365** **Septiembre 2024**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 35 |     |     |     |     |     |     | 1   |
| 36 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 37 | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 38 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 39 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 40 | 30  |     |     |     |     |     |     |

**365** **Octubre 2024**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 40 |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 41 | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 42 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 43 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 44 | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

**365** **Noviembre 2024**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 44 |     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 45 | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 46 | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 47 | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 48 | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |

**365** **Diciembre 2024**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 48 |     |     |     |     |     |     | 1   |
| 49 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 50 | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 51 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 52 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 1  | 30  | 31  |     |     |     |     |     |

**365** **Enero 2025**

|   | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 2 | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 3 | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 4 | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 5 | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

**365** **Febrero 2025**

|   | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 |     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 6 | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 7 | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 8 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 9 | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |     |     |

**365** **Marzo 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9  |     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 10 | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 11 | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 12 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 13 | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 14 | 31  |     |     |     |     |     |     |

**365** **Abril 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 14 |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 15 | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 16 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 17 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 18 | 28  | 29  | 30  |     |     |     |     |

**365** **Mayo 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 18 |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 19 | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 20 | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 21 | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 22 | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

**365** **Junio 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 22 |     |     |     |     |     |     | 1   |
| 23 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 24 | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 25 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 26 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 27 | 30  |     |     |     |     |     |     |

**365** **Julio 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27 |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 28 | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 29 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 30 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 31 | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

**365** **Agosto 2025**

|    | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31 |     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 32 | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 33 | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 34 | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 35 | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |



CONTACTE

**+376 608 359**

**base@fcandorra.com**





FC ANDORRA

