



Club Junior
1917

GUIA DEL JUGADOR/A DEL JUNIOR FC

temporada 21-22

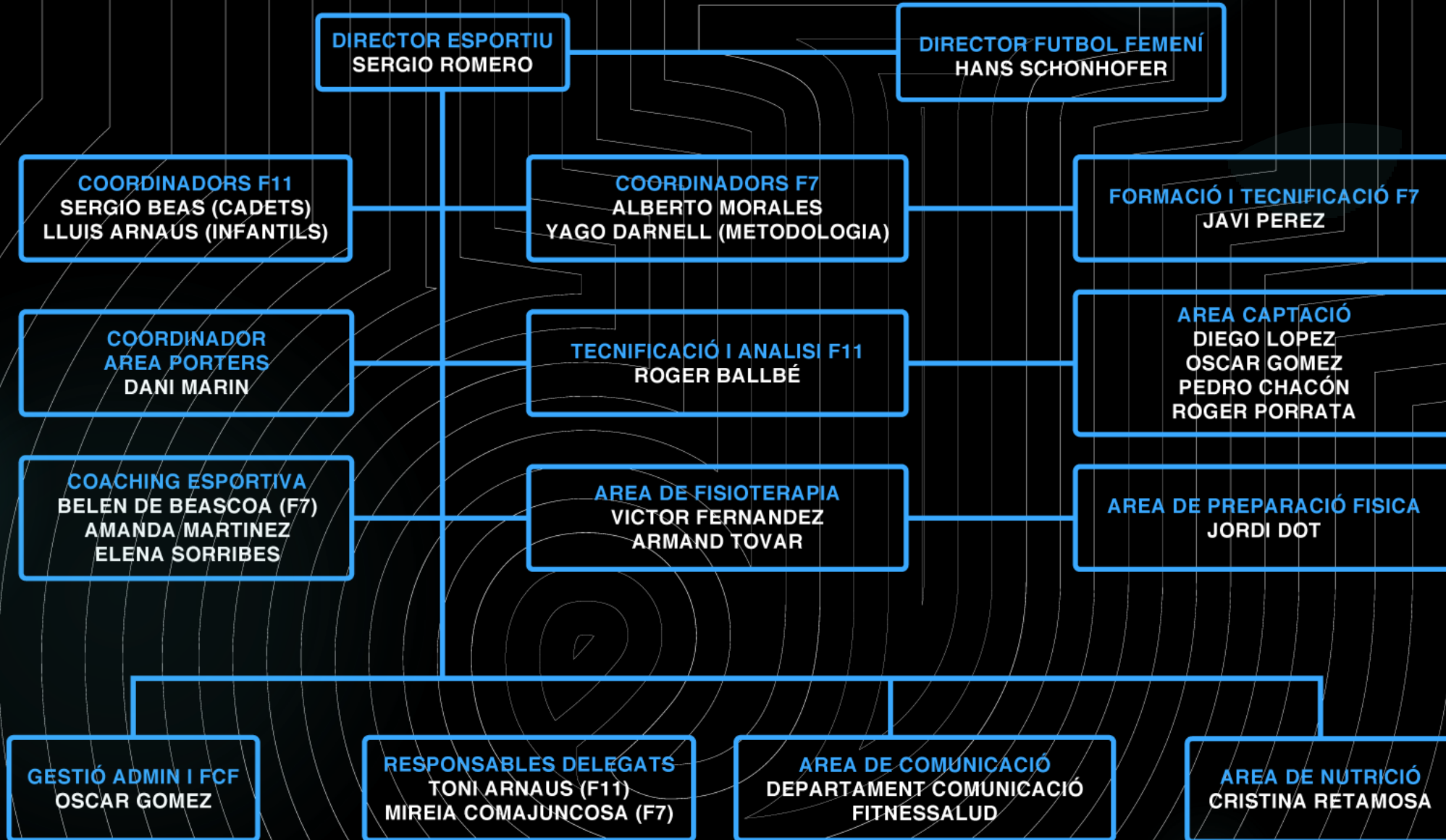


INDEX

- u Organigrama
- u Manual de bones pràctiques
- u A la teva disposició
- u Aprenentatge i metodologia dels nostres jugadors/es al Junior FC
- u Contacte
- u Comunicació



COMISSIÓ FUTBOL





MANUAL DE BONES PRACTIQUES

- u 1. Respecta la feina de l'entrenador i deixa que sigui ell que doni les indicacions. Tu dedica't a l'important: ANIMAR A L'EQUIP!
- u 2. Recorda que sense l'àrbitre i l'equip rival no podríem jugar. Tracta'ls igual que t'agradaria que tractessin al teu fill/a.
- u 3. La millor zona per veure els partits i entrenaments és la graderia. Evita posar-te a prop de les banquetes per no distreure l'atenció dels jugadors/es.
- u 4. La puntualitat significa respecte. Intenta no arribar tard per respecte als companys però si un dia no ho pots evitar; avisa.
- u 5. L'equipació és el que demostra de quin club som. Porta-la sempre!



MANUAL DE BONES PRACTIQUES

- u 6. Per petita que sigui, qualsevol lesió o molèstia s'ha de comunicar a l'entrenador perquè el nostre fisioterapeuta Victor Fernàndez, pugui fer el seguiment.
- u Si es demana cita prèvia amb el fisioterapeuta (Dilluns, Dimecres i Dijous de 18h a 20:30h) el pare, mare o tutor ha d'acompanyar al seu fill/a o signar l'autorització corresponent.
- u 7. A final de temporada farem les agrupacions provisionals, a falta de, seguint el criteri de coordinadors i entrenadors, tancar els equips al mes de setembre. Els citarem a una reunió on els informarem de tot de manera individual.
 - * Per la bona gestió del fútbol del club, és important comunicar amb celeritat si la idea és marxar del club per evitar incidències i desajustos als equips d'última hora.
 - * És important tenir en compte que el nostre club és formatiu / competitiu i situem als jugadors on creiem que evolucionaran millor i segons el nostre criteri esportiu.
- u 8. Pel bon funcionament de la secció és imprescindible fer la preinscripció i tenir les quotes al dia de pagament.



A LA TEVA DISPOSICIÓ

FISIOTERAPEUTA (Victor Fernàndez i Armand Tovar)

- Armand, és l'encarregat de tractar els lesionats dels nostres equips Amateurs i Juvenils.

Els lesionats, al ser majors d'edat, contacten amb ell a través dels entrenadors o cada un de forma individual.

- També és re-adaptador, dissenya exercicis per prevenir lesions i prepara al futbolista lesionat per al retorn a la competició en la millor condició possible.

(Horari: Dilluns de 20h a 22:15h)

- Victor Fernàndez, tracta les lesions de tota l'escola, des d'iniciació a Amateurs.
- La forma de contactar amb Victor per demanar cita, és sempre a través de WhatsApp.
- Cada setmana, els entrenadors informen, a coordinació i direcció esportiva, dels lesionats durant el cap de setmana, d'aquesta manera en Victor sempre està informat de qualsevol incidència del jugador.

(Horari: Dilluns de 20h a 22:30h, Dimecres de 18h a 22:30h i Dijous de 18h a 20h)



A LA TEVA DISPOSICIÓ

NUTRICIONISTA (Cristina Retamosa)

- Cristina, és la persona encarregada de l'àrea de nutrició.

Informem als familiars dels nostres jugadors mitjançant un informe o en la mesura de lo possible (Covid-19) reunió a principi de temporada.

- Cristina informa dels bons hàbits alimentaris abans i després de cada entrenament i partit.
- A meitat de temporada (Gener / Febrer) farem una reunió oberta a tothom que vulgui assistir-hi.
- Jugadors i familiars dels nostres nois/es es poden posar en contacte amb Cristina mitjançant els coordinadors o el e-mail, per a una atenció més personalitzada.
(Nutricionista@juniorfc.com)



A LA TEVA DISPOSICIÓ

COACHING ESPORTIVA (Belén de Beascoa ,Amanda Martínez i Elena Sorribas)

- Que és el coaching esportiu?

- És un procés mitjançant el qual, un entrenador s'encarrega de potenciar el talent i els recursos de l'esportista, per fer que el seu rendiment creixi a través d'un pla d'acció, en el qual s'estableixen els objectius que es pretenen assolir.

- Com aplicar-ho?

- Les sessions individuals entre coach-entrenador són el mitjà per aconseguir una privacitat i confidencialitat que són totalment necessàries.

El coaching esportiu, és un procés on l'esportista haurà de deixar pas a la persona i endinsar-se en les seves motivacions, desitjos per assolir els objectius.

- Amanda i Elena faran diverses formacions durant l'any amb els nostres coordinadors, entrenadors .

* Belén farà sessions amb equips i jugadors o famílies, on seguint el criteri dels responsables, no s'estan aconseguint els objectius.

Per a una sessió de manera més individual amb Belén, si us plau , contacteu amb els coordinadors de futbol 7, Alberto Morales i Yago Darnell.

- Ajudaran als nostres entrenadors a liderar grups de forma eficient.



APRENTATGE DELS NOSTRES JUGADORS/ES

- **Tecnificació i perfeccionament individual:** Pretenem reforçar i potenciar les habilitats tècniques que milloren la qualitat futbolística del jugador, amb l'objectiu de dotar-lo de millors recursos tècnics per ser més eficaços dins el joc col·lectiu.
- **Estil de joc propi i definit:** Model d'entrenament pensat en obtenir el màxim rendiment de l'equip a través del jugador a nivell individual. Igual model de joc per a tots els equips de l'etapa i sistema.
- **Avaluació constant dels jugadors:** A futbol 7, lliurem un informe als pares / mares o familiars a meitat i final de temporada (F7). Anàlisi setmanal dels nostres jugadors (F7/F11)
- **Escola d'entrenadors i formació:** Tots els entrenadors de club estan formats, tenen titulació de monitor i / o com a mínim el nivell 1, a més, a partir d'aquest estiu hi ha l'oportunitat d'adquirir la titulació a la nostra escola. Qualitat i nivells de formació dels entrenadors.
- **Metodologia pròpia:** Activitat diària supervisada pel director de metodologia, coordinadors, entrenador del primer equip de l'entitat i direcció esportiva.



COMUNICACIÓ

- u No dubtis en consultar tot el que necessitis, però per ser eficients en la nostra feina hem de marcar unes hores per fer-ho.

Podràs trobar al coordinador i director esportiu al club cada dilluns de 17:30h a 20h amb cita prèvia. També pots contactar-los aquí: futbol@juniorfc.com

Sergio Romero

Alberto Morales (F7)

Yago Darnell (F7)

Lluís Arnaus (etapa Infantil)

Sergio Beas (etapa Cadet)

Oscar Gomez (Inscripcions i tràmits federatius) : 605 77 79 04

Victor Fernández (fisioterapeuta): 664 374 343



COMUNICACIÓ

- EMAIL: info@juniorfc.com
- Twitter: [@FutbolJuniorFC](https://twitter.com/FutbolJuniorFC)
- Mail futbol: futbol@juniorfc.com
- Facebook: [FutbolJunior1917](https://www.facebook.com/FutbolJunior1917)
- Instagram [@futboljuniorfc](https://www.instagram.com/futboljuniorfc)

- WhatsApp [+34608273586](https://wa.me/34608273586)
- Delegats/des
- Pares/tècnics