

Joan Laporta

President of F.C.Barcelona





EQUIPOS DEL FUTBOL BASE ORGANIGRAM OF GRASSROOTS FOOTBALL FC BARCELONA

- 12 equipos futbol base 12 grassroots teams
 - Pre Benjamín “A” 7 - 8 years old (02-01)
 - Benjamín “B” y benjamín “A” 9 - 10 years old (00-99)
 - Alevín “B” y alevín “A” 11 – 12 years old (98-97)
 - Infantil “B” y infantil “A” 13 – 14 years old (96-95)
 - Cadete “B” y cadete “A” 15 – 16 years old (94-93)
 - Juvenil “B” y juvenil “A” 17 – 19 years old (92-90)
 - Barcelona “B” 17 – 22 years old (91-86)



- **Grupo de personas por equipo** **Group of people per team**
 - **1r entrenador** **1st coach**
 - **2º entrenador** **2nd coach**
 - **Jugadores** **Players**
 - **Fisioterapeuta** **Physiotherapist**
 - **Ullero** **Kit manager**
 - **Delegado** **Delegate**
 - **Directivo** **Director**



■ Horarios Timetables

- Barcelona “B” from 10:30 to 12:00
- Juveniles “A” y “B” from 17:30 to 19:00
- Cadete “A” - Prebenjamin “A” from 19:00 to 20:30
- Entrenamientos de 1 hora 30 minutos aprox.
Training sessions of approximately 1 hour 30 minutes



CIUDAD DEPORTIVA – SPORTIVE CENTER JOAN GAMPER





CIUDAD DEPORTIVA – SPORTIVE CENTER JOAN GAMPER





**¿Como debemos formar a
nuestros jóvenes valores?**

**How do we help growing our
youth footballers?**





OBJETIVOS DEL FUTBOL BASE

OBJECTIVES OF GRASSROOTS FOOTBALL



Benjamin
es y
Alevines



Infantiles
y Cadete
B



Cadete A
Y
juveniles



Barcelon
a B



1r Equipo



+ Formativo
More educational

Prebenjamines "A"

+ Competitivo
More competitive



- **Formar buenas personas ...**
Training youngsters to be good people
- **Crear hábitos de vida saludables ...**
Instilling healthy lifestyle habits
- **Que sean felices con el estilo de vida que han elegido.**
helping them to be happy with the way of life they have chosen
- **Responsabilidad en los estudios ...**
Approaching schoolwork in a responsible way
- **Y por supuesto ...**
And of course ...



**¡ FORMAR BUENOS JUGADORES DE FÚTBOL!
...TRAINING GOOD FOOTBALLERS!**





LA MASIA

¡ FORMAR BUENOS JUGADORES DE
FÚTBOL!
... TRAINING GOOD FOOTBALLERS!





**¡ FORMAR BUENOS JUGADORES DE
FÚTBOL!
... TRAINING GOOD FOOTBALLERS!**

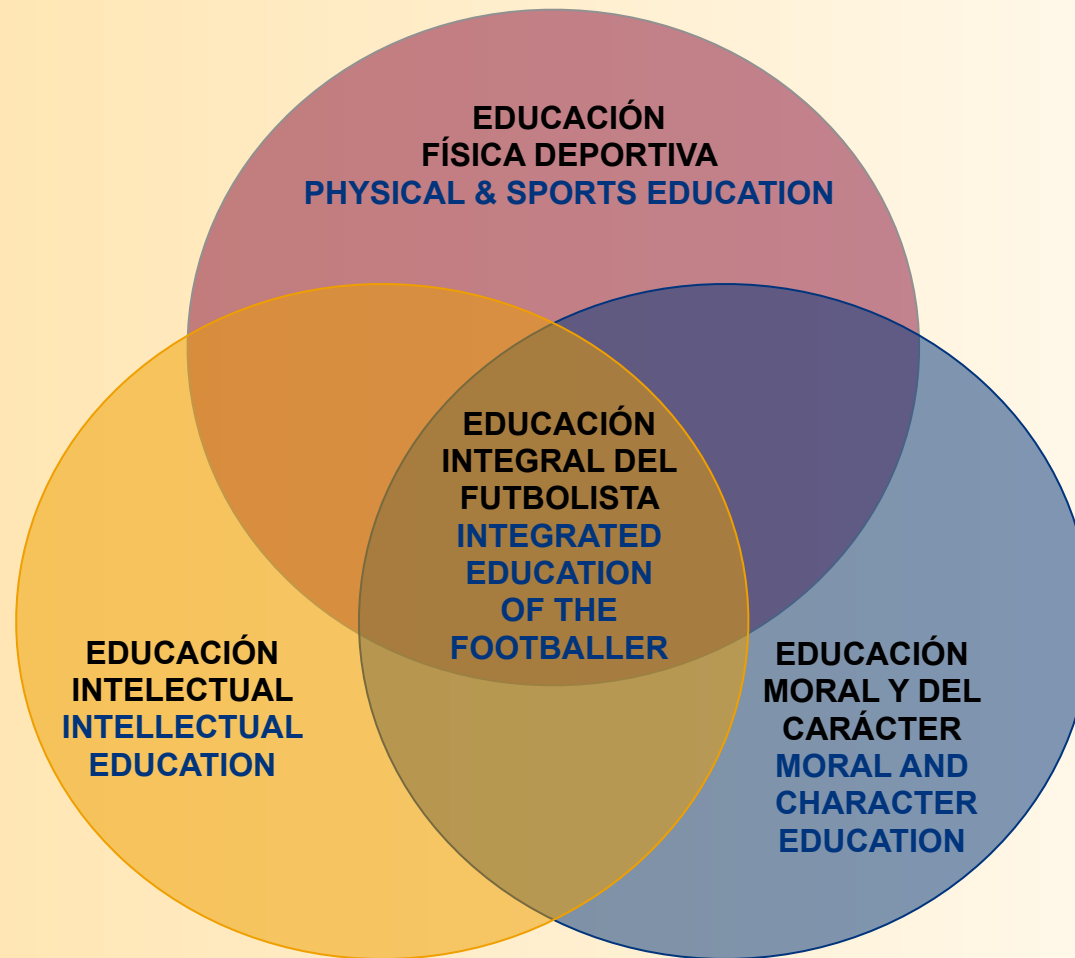








LA EDUCACIÓN INTEGRAL – INTEGRATED EDUCATION





- Los niños deben aprender los conceptos básicos del fútbol:

The boys must learn the basic concepts of football:

- Asimilar una preparación física específica
Assimilate a specific physical preparation
- Adquirir un nivel técnico adecuado
Acquire a sufficient technical level
- Aprender a desarrollar su talento dentro de un sistema de juego
Learn to develop their talent in the context of a playing system
- Y todo esto:
And all of the above while ...



OBJETIVOS EN LOS ENTRENAMIENTOS

OBJECTIVES OF THE TRAINING SESSIONS



- **PASÁNDOLO MUY BIEN**
...ENJOYING THEMSELVES THOROUGHLY
 - Aunque a veces en el fútbol ...
Although sometimes football ...
 - Hay lesiones
- There are injuries
 - Los jugadores no juegan bien
- The players don't feel well and don't play well
 - El entrenador no me alinea ...
- The trainer doesn't line up a player...



OBJETIVOS EN LOS PARTIDOS

OBJECTIVES IN MATCHES



- Procurar ganar siendo un equipo más deportivo
Try to win while being a more sporting team
- Intentar ganar jugando muy bien al fútbol
Try to win by playing football very well
- Y finalmente ¡Ganar en el marcador!
And last but not least, to win on the scoreboard!



■ **A nivel Técnico: At a technical level**

- Trabajamos todos los aspectos básicos:

We work on all basic aspects

- Tiro Shooting
- La conducción Driving the ball
- 1x1... 1-on-1

- Aunque para desarrollar la filosofía de juego del fútbol base del FCB los más importantes son:

Although to develop the playing philosophy of FCB grassroots football, the most important aspects are:

- El control del balón Controlling the ball
- Y el pase And passing
- Incidiendo mucho en la pierna no dominante
Focussing heavily on the weaker leg
- Entrenamientos específicos de técnica
Specific technique training

+ *Formativo*
More educational



- **A nivel Táctico: At a tactical level**
 - **Utilizamos el sistema básico del 1r equipo el 1-4-3-3**
We use the same basic system as the 1st team – the 1-4-3-3
 - **Y también conocen una variante + ofensiva como el 1-3-4-3**
And they also learn about the more offensive variant 1-3-4-3

+ *Formativo*
More formative



- 
- Lo más importante NO es el sistema de juego
The most important thing is NOT the playing system
 - Lo más importante ES el estilo de juego
The most important thing IS the playing style
 - Creativo y ofensivo
Creative and offensive

+ *Formativo*
More formative



■ Benjamín “B” hasta benjamín “A”





■ Alevín “B” hasta cadete “B”

Técnica

- Control
- Pase
- Tiro
- Conducción
- Regate
- Juego de cabeza

Juegos fútbol

- Rondo
- Juego de posición
- Conservación de balón
- Evoluciones téc/tácticas

Fútbol

- Partidos 2 equipos
- Partidos cortos 3 equipos
- Multipartidos





- **EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO**
STRUCTURED TRAINING

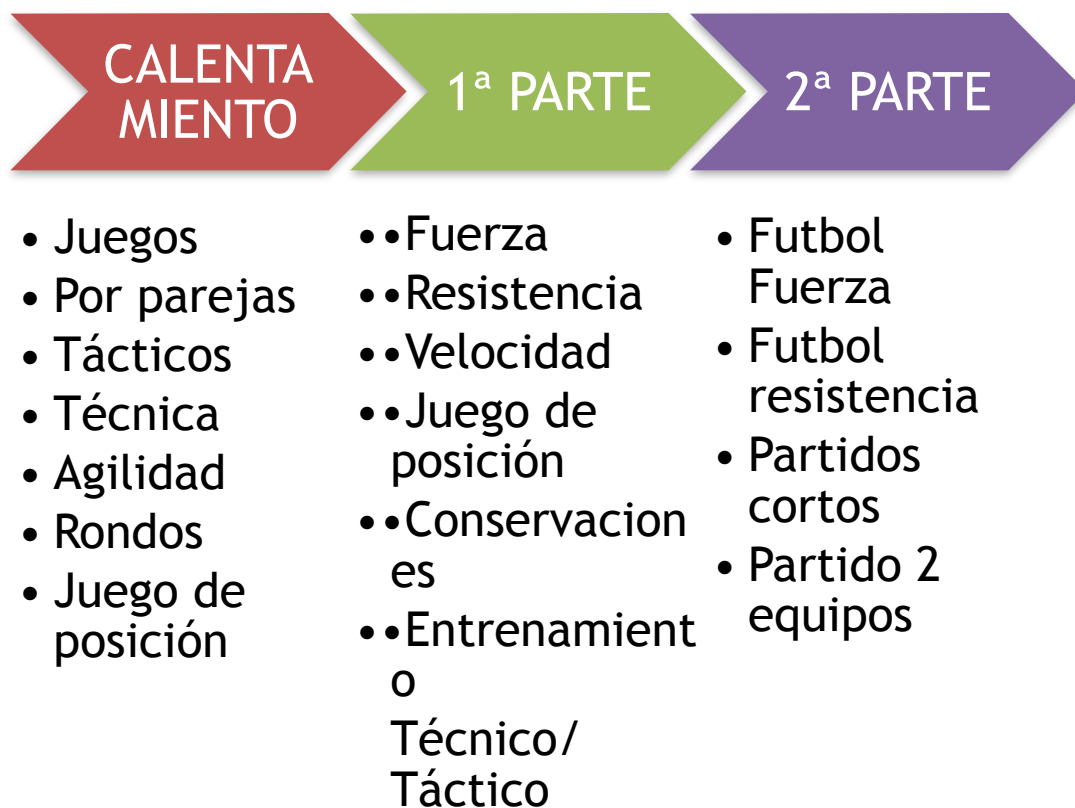
- Método de entrenamiento integral para formar jugadores para el primer equipo

Integrated training method to prepare players for the first team

+ *Competitivo*
More competitive



■ Cadete “A” hasta Barcelona “B”





■ **¿Qué es el jugador de fútbol?**

- Capacidades condicionales
- Capacidades coordinativas
- Capacidades cognitivas
- Capacidades socio-efectivas
- Capacidades emotivo-volitivas
- Capacidades creativo-expresivas

■ **Formación inmediata**

- Entrenamiento diario
- Ciclo semanal
- Microciclo estructurado

■ **Formación medio plazo**

- Objetivos de temporada

■ **Formación largo plazo**

- Objetivos a largo plazo

What is a footballer?

- Conditional skills
- Coordinative skills
- Cognitive skills
- Interpersonal skills
- Willpower
- Creative & expressive skills

- Immediate training

- Daily training
- Weekly cycle
- Structured micro-cycle

- Medium-term training

- Objectives for the season

- Long-term training

- Long-term objectives



¿COMO JUEGO? – HOW SHOULD I PLAY?

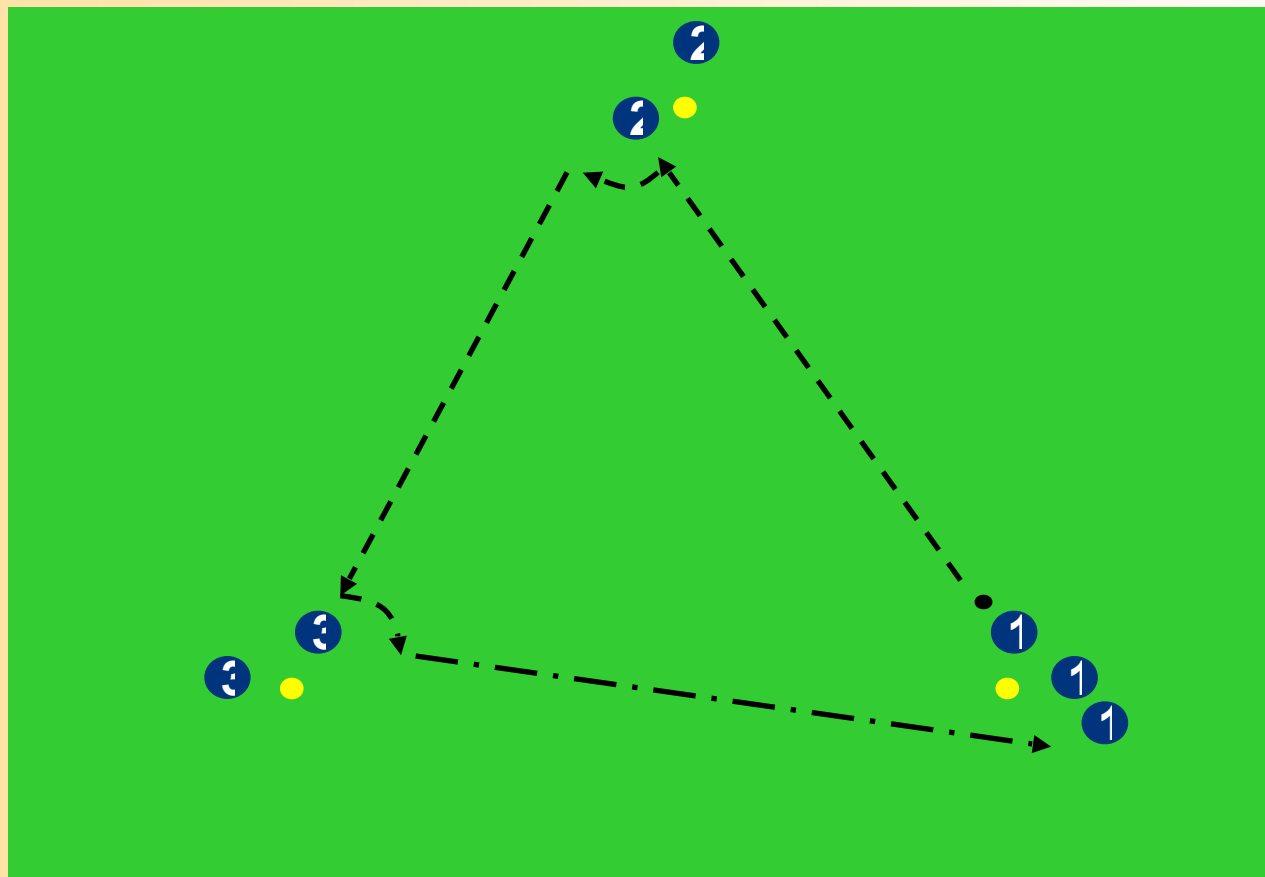
¿COMO ENTRENO? – HOW SHOULD I TRAIN?

- **Ejercicios control-pase-tiro**
Exercises based on controlling, passing and shooting
- **Rondos**
Rounds
- **Conservación- p-g**
Maintaining possession
- **Juego posición p-g**
Positioning
- **Acciones combinadas**
Combinations of actions
- **EVOLUCIONES- PAREJAS-TRIOS-+/- oposición.**
Manoeuvres in 2s & 3s with/without opposition
- **Partidos cortos p-g**
Short matches
- **Entrenamiento técnico-táctico con todo o parte del equipo**
Technical-tactical training with all or part of the team
- **Fútbol**
Football



CONTROL PASS

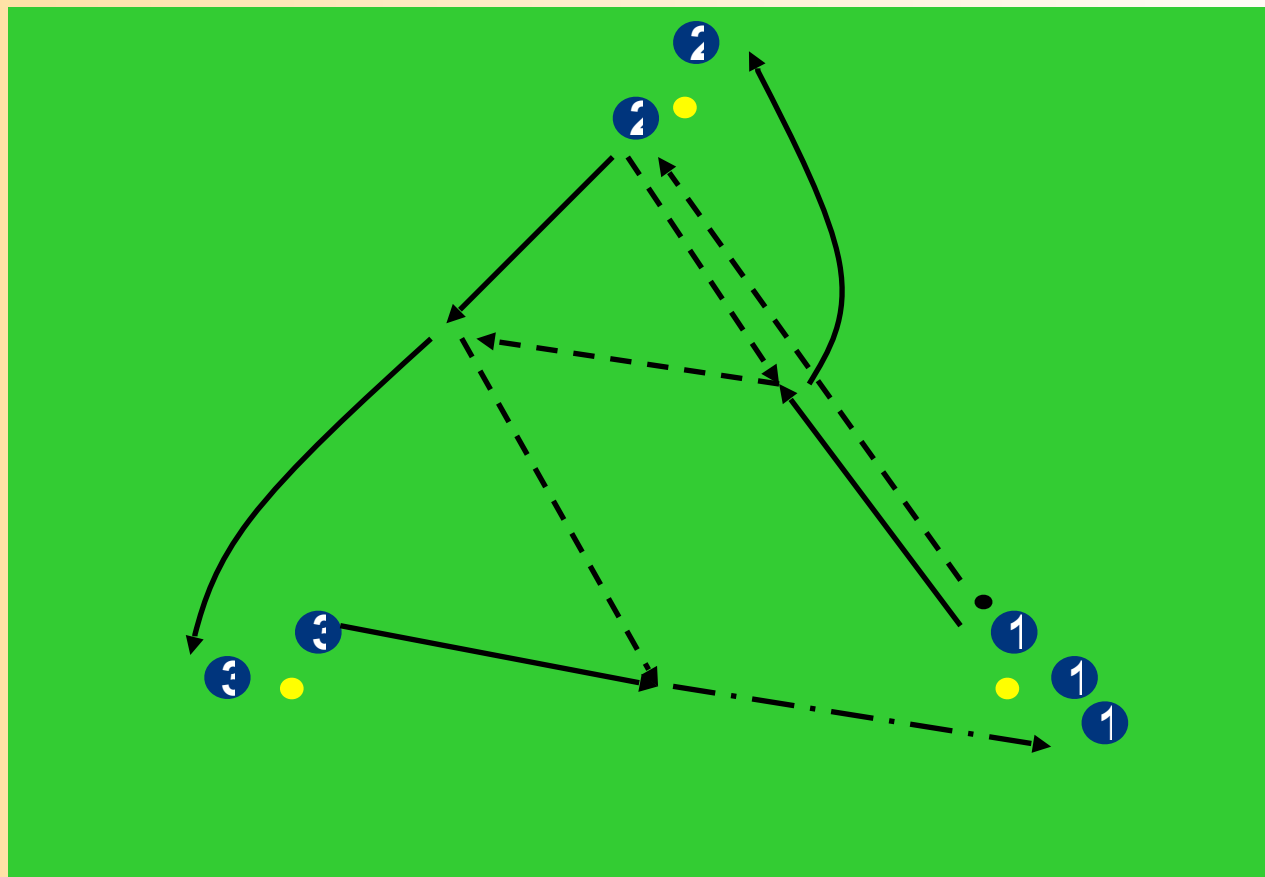
CONTROL PASE – CONTROL PASS





CONTROL PASS

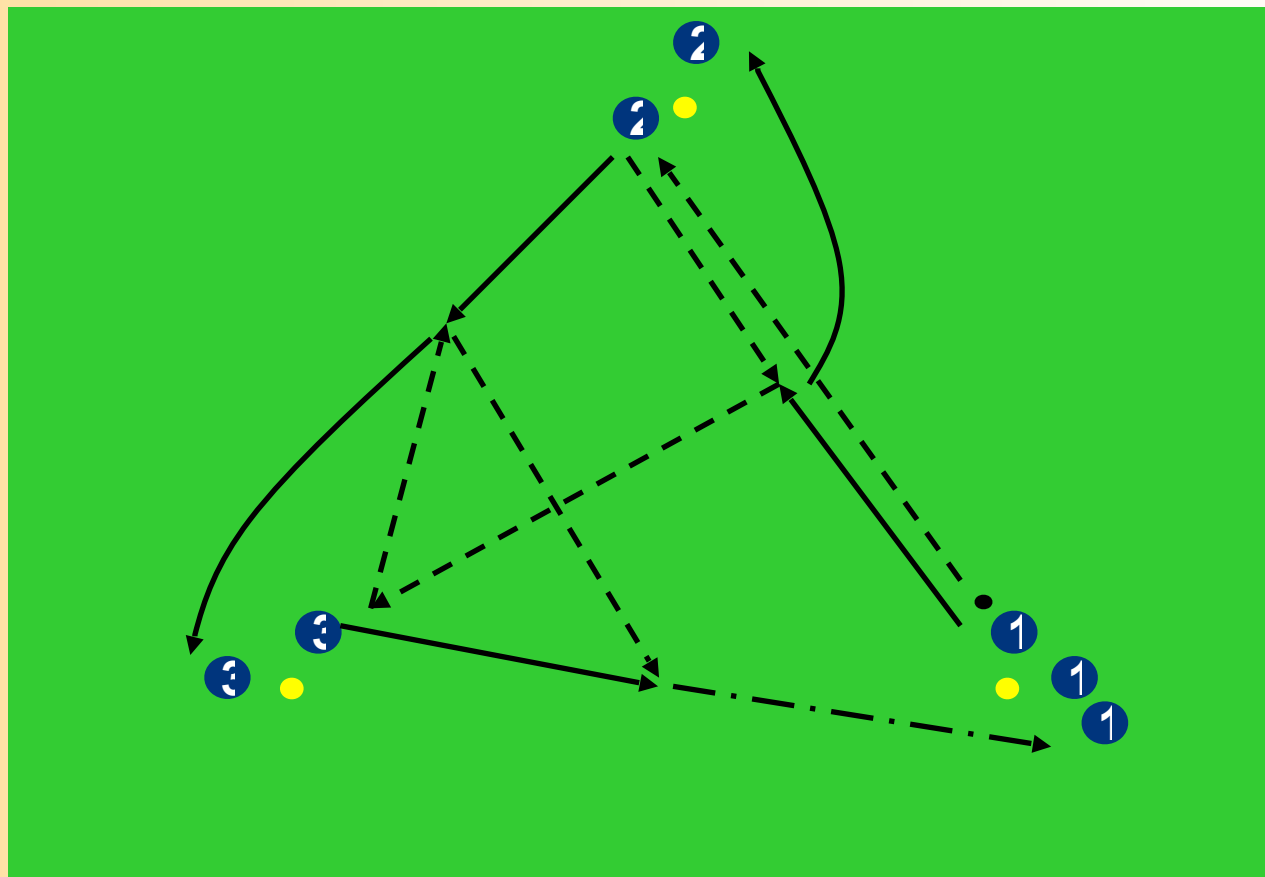
CONTROL PASE - PASS





CONTROL PASS

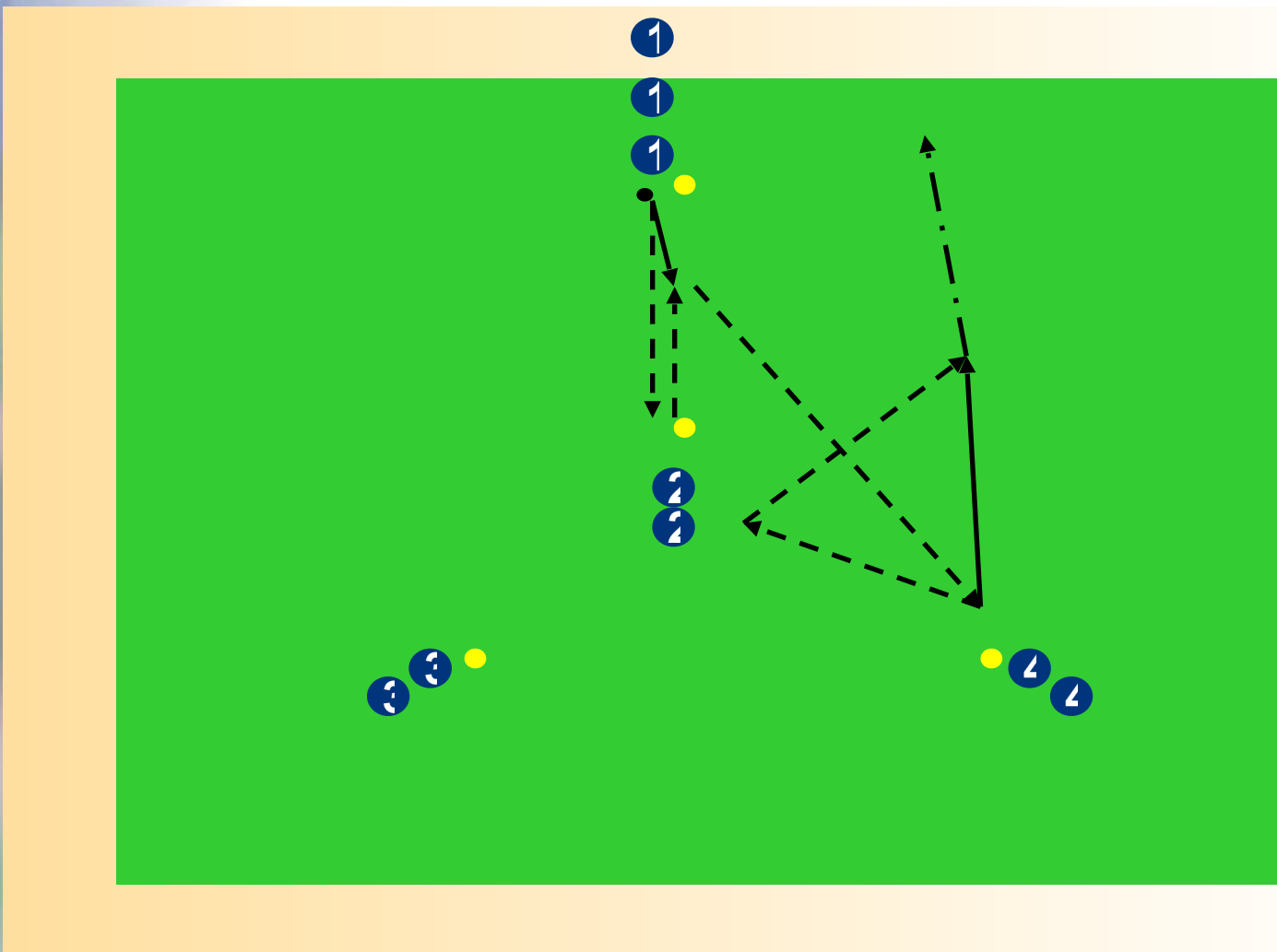
CONTROL PASE – CONTROL PASS





CONTROL PASS

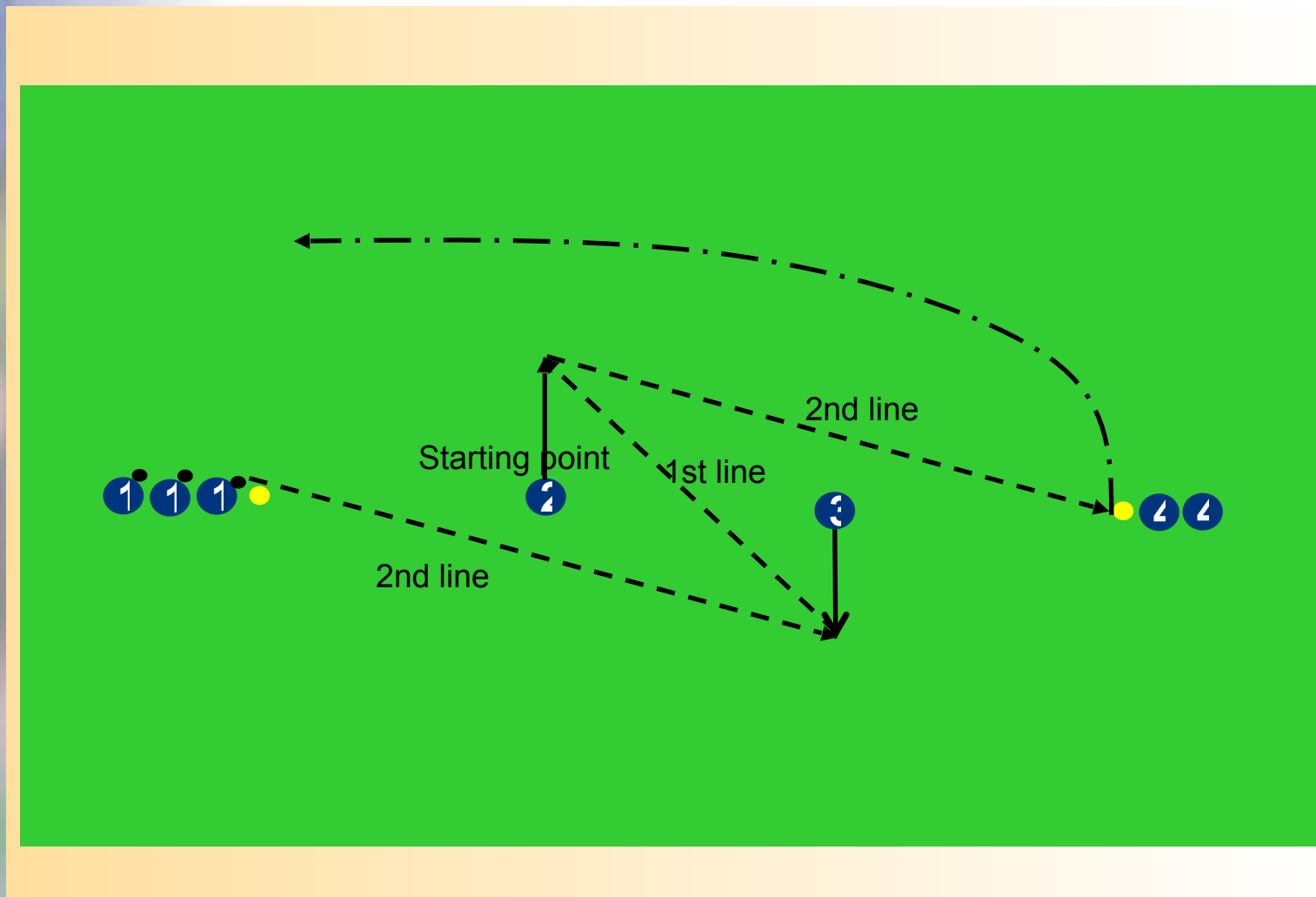
CONTROL PASE – CONTROL PASS





CONTROL PASS

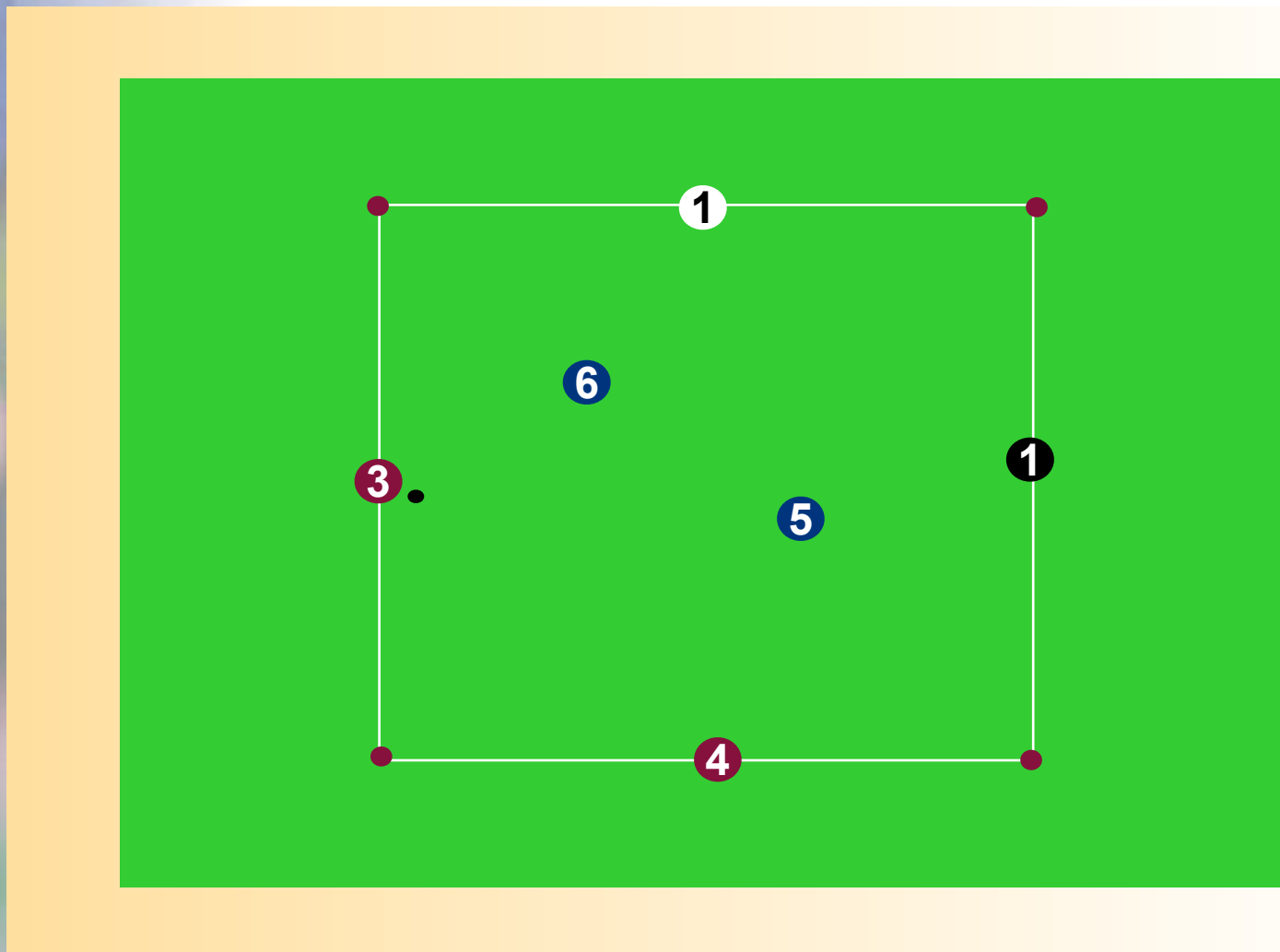
CONTROL PASE – CONTROL PASS





RONDOS - ROUNDS

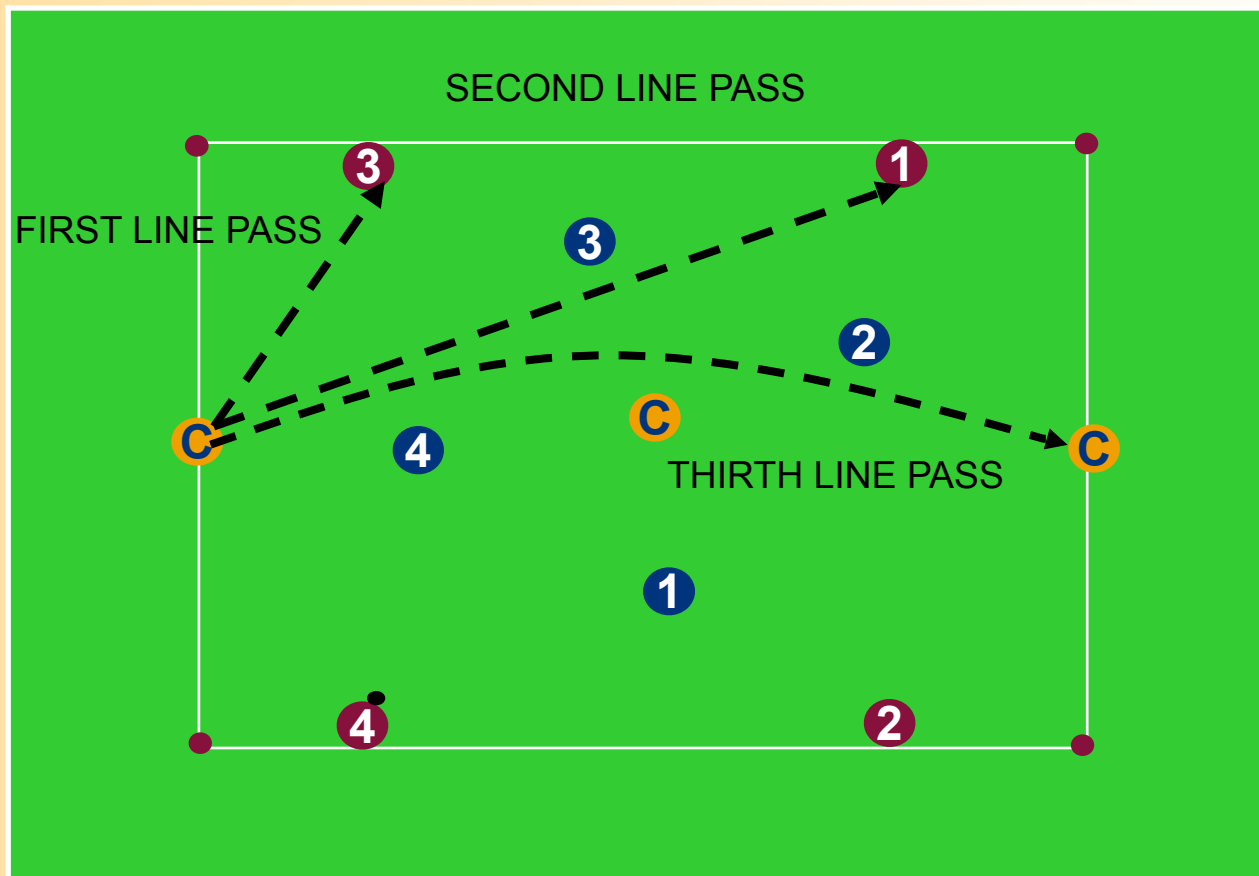
2x2x2





JUEGO POSICIÓN – POSITIONING WORK

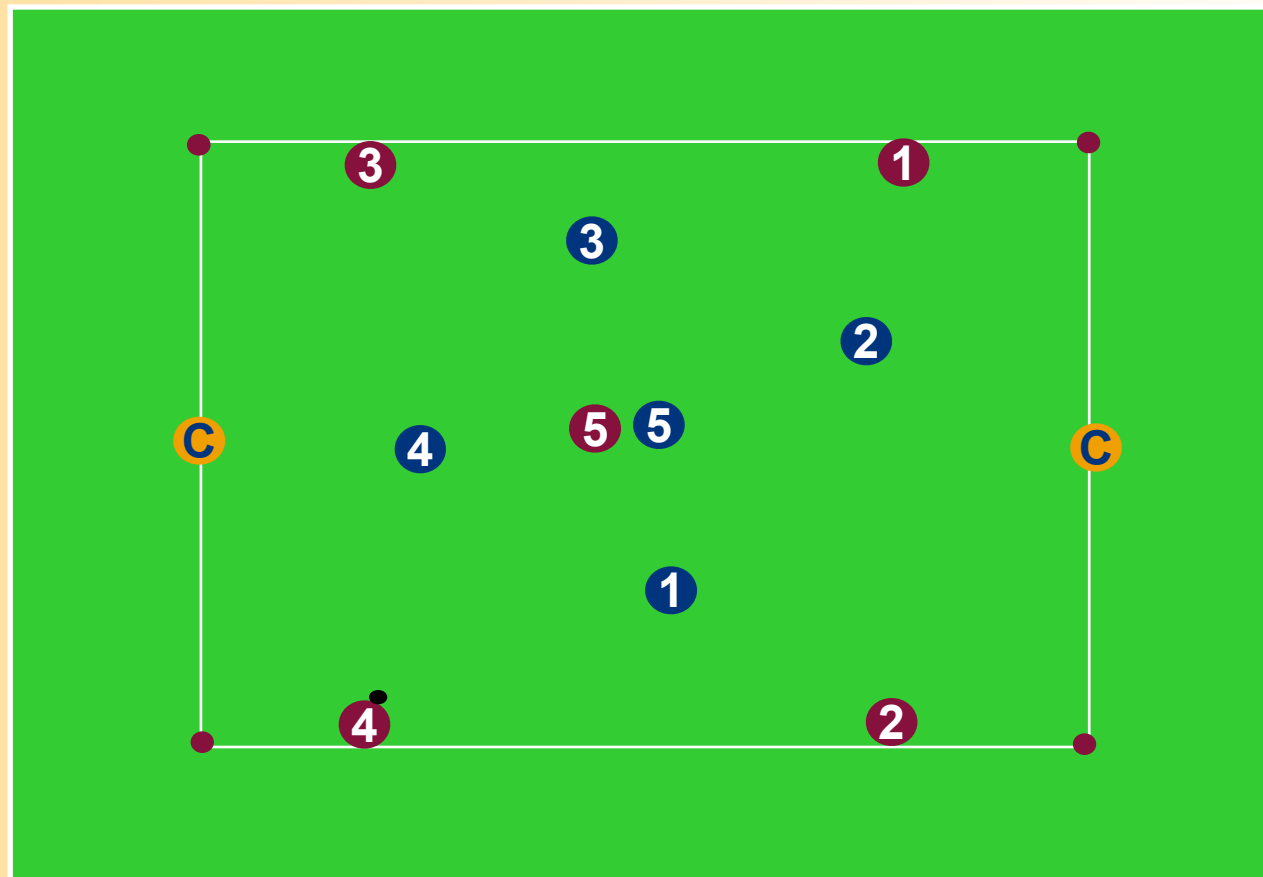
4 x 4 + 3C





JUEGO POSICIÓN – POSITIONING WORK

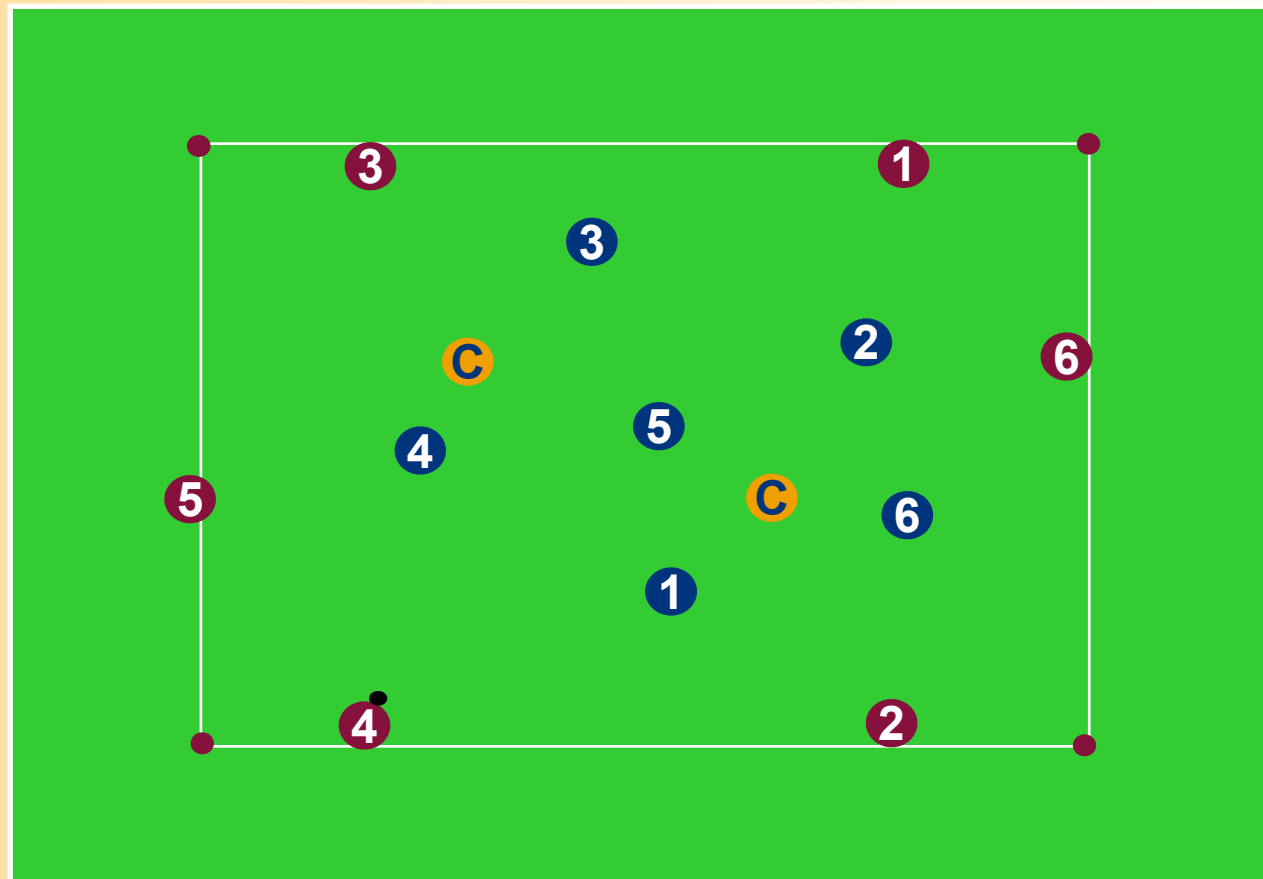
5 x 5 + 2C





JUEGO POSICIÓN – POSITIONING WORK

6 x 6 + 2C





JUEGO POSICIÓN / CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO

POSITIONING WORK / BUILDING THE PLAYING SYSTEM

7 x 7 + 3C

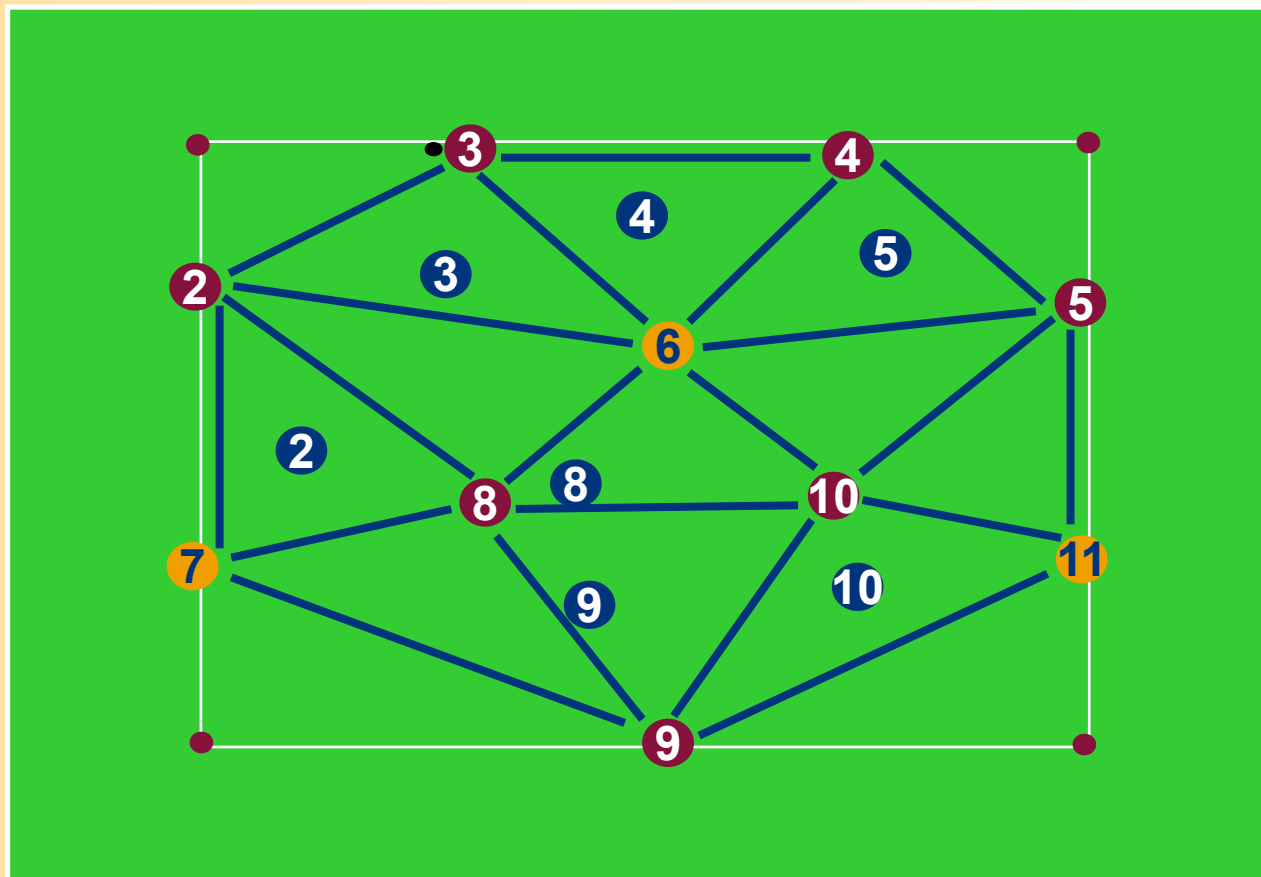




JUEGO POSICIÓN / CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO

POSITIONING WORK / BUILDING THE PLAYING SYSTEM

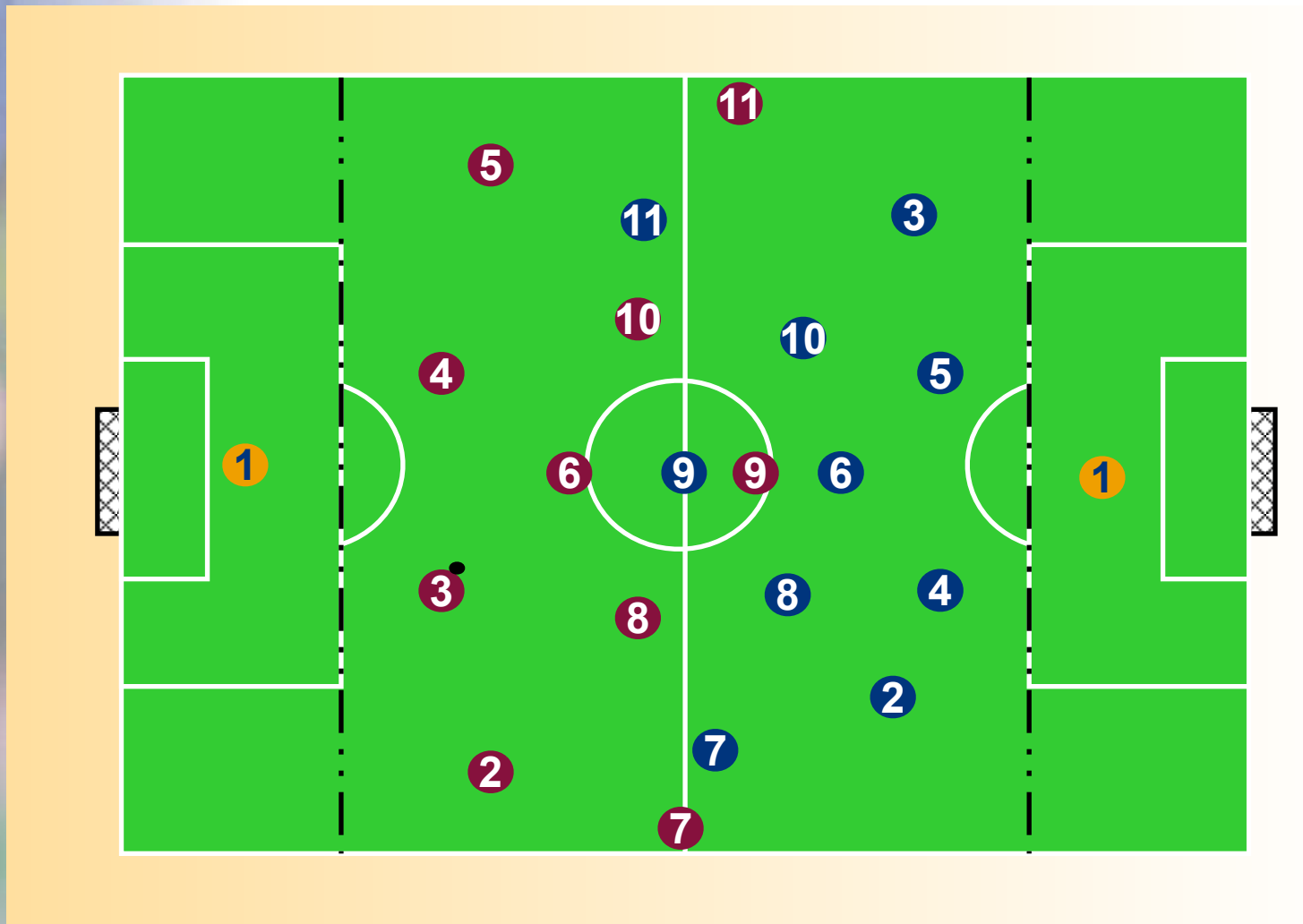
7 x 7 + 3C





JUEGO POSICIÓN / CONSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO

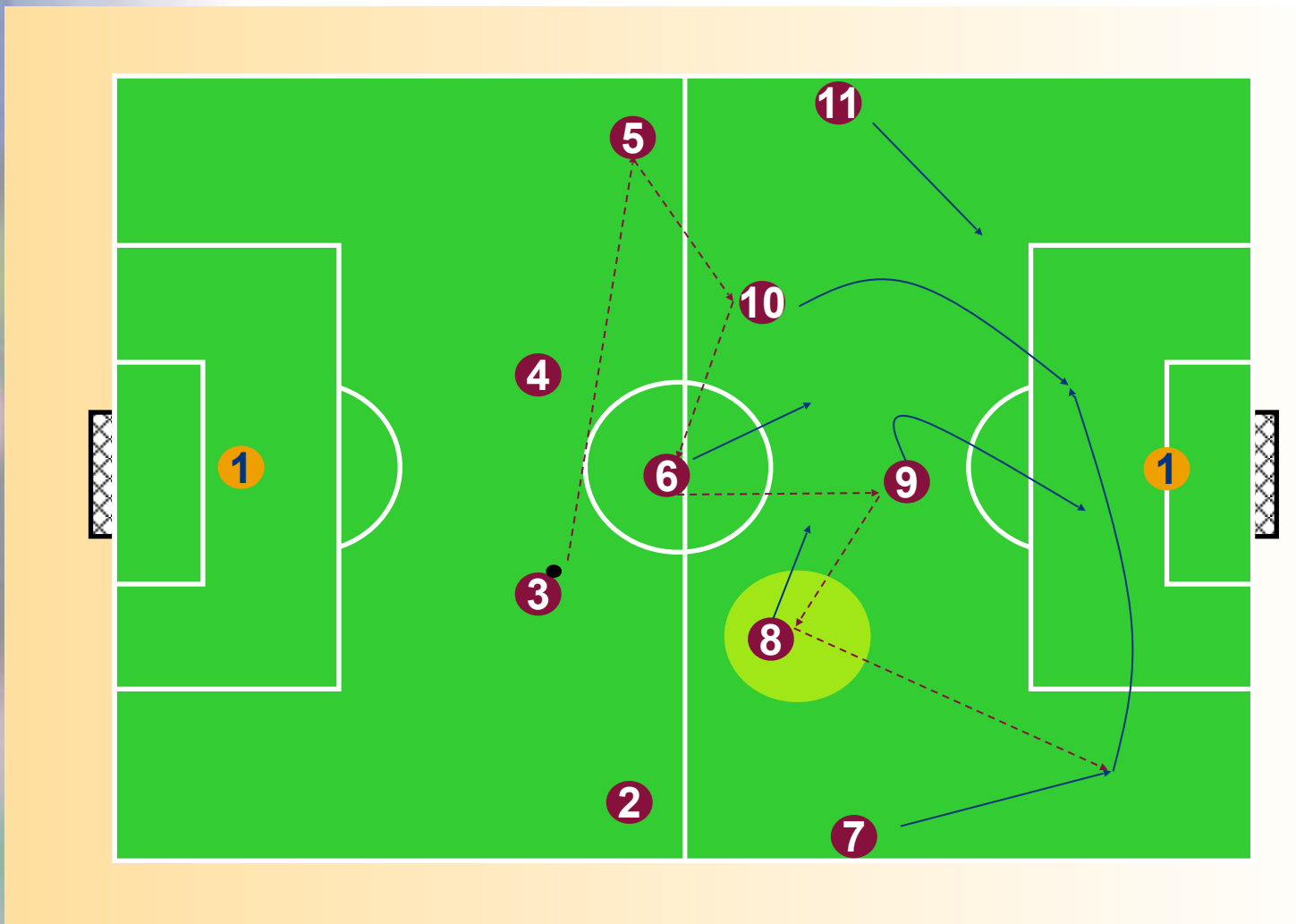
POSITIONING WORK / BUILDING THE PLAYING SYSTEM





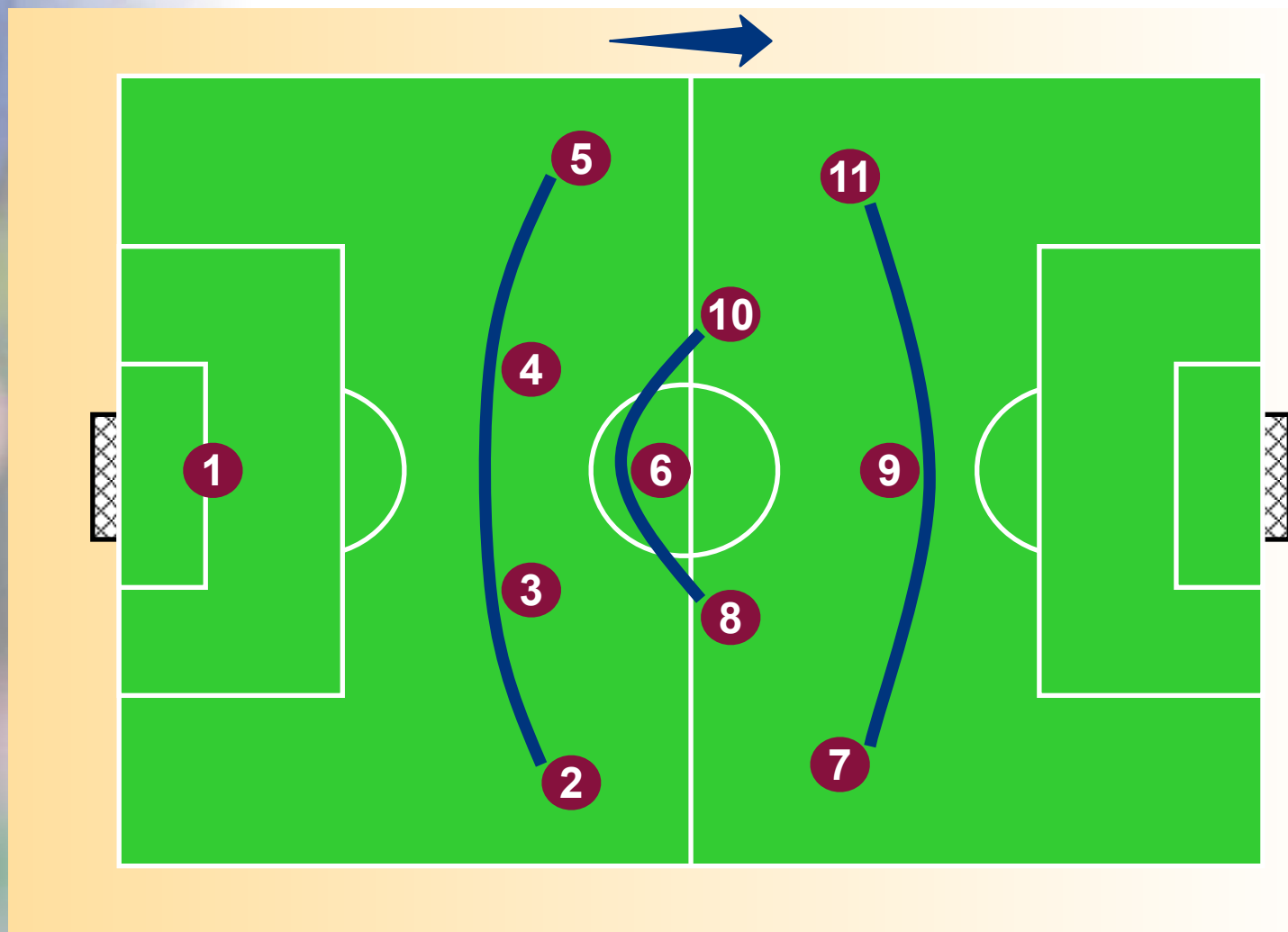
ACCIONES COMBINADAS CON TOMA DE DECISIÓN

COMBINED ACTIONS WITH DECISION-TAKING



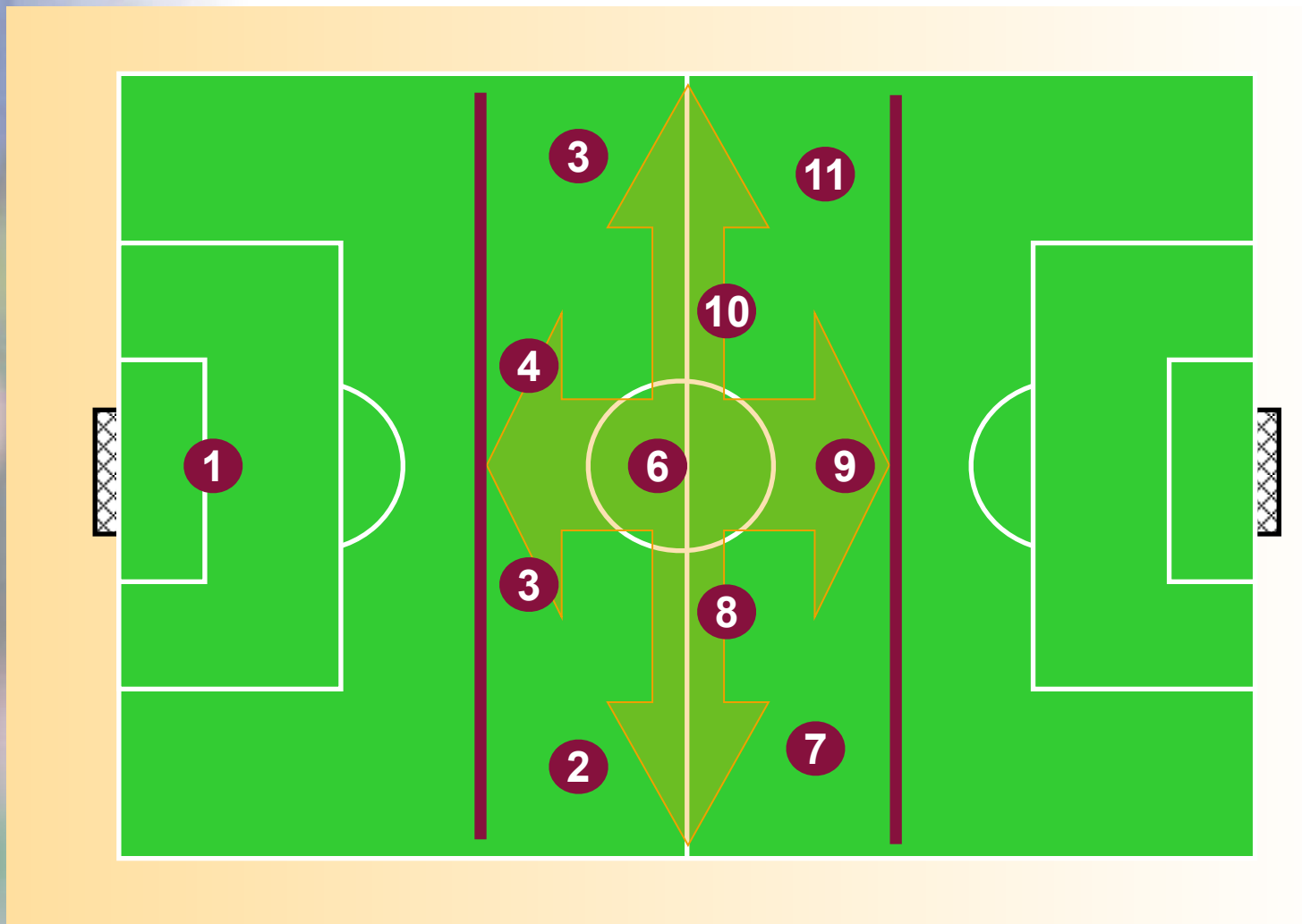


SISTEMA DE JUEGO – PLAYING SYSTEM





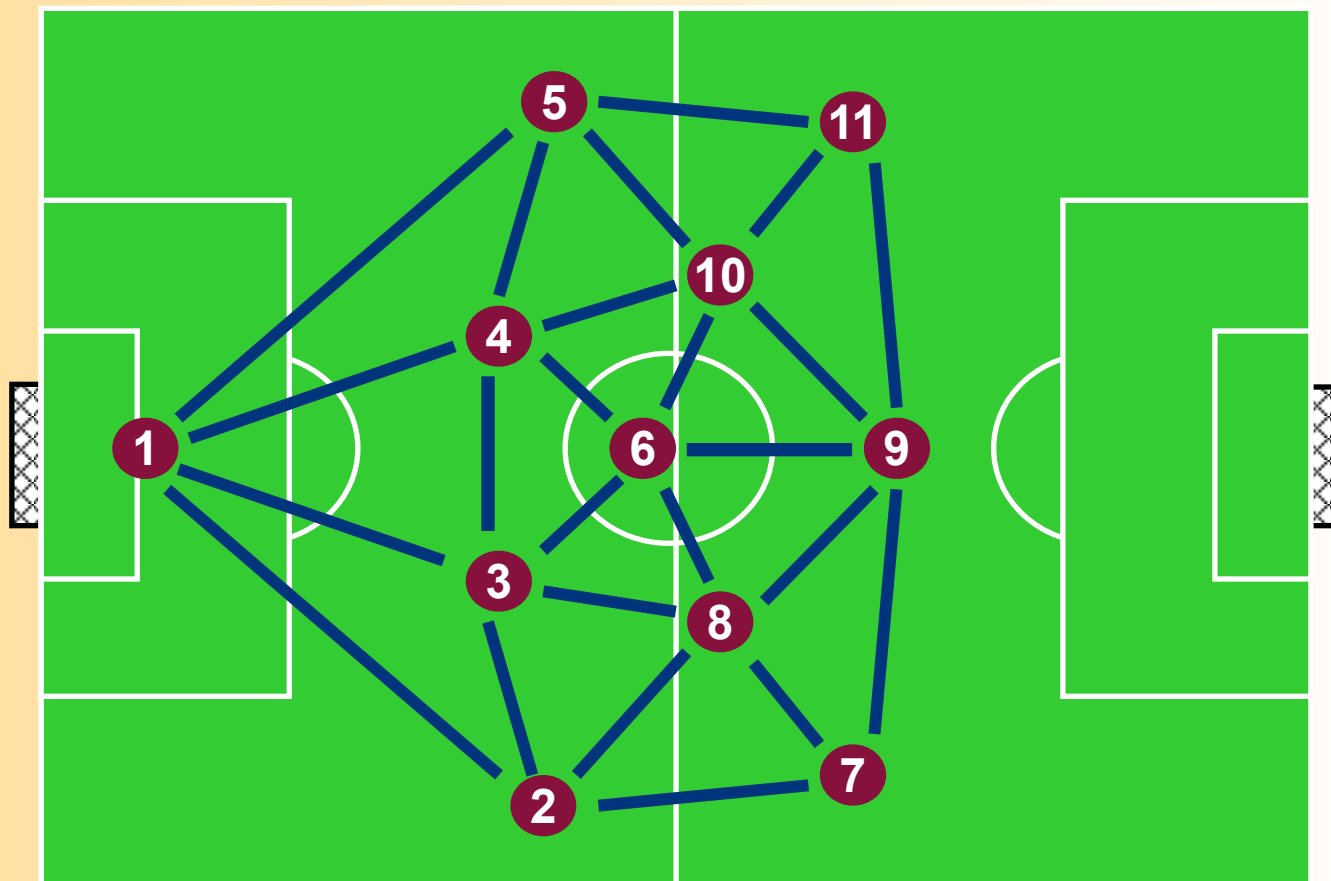
SISTEMA DE JUEGO – PLAYING SYSTEM





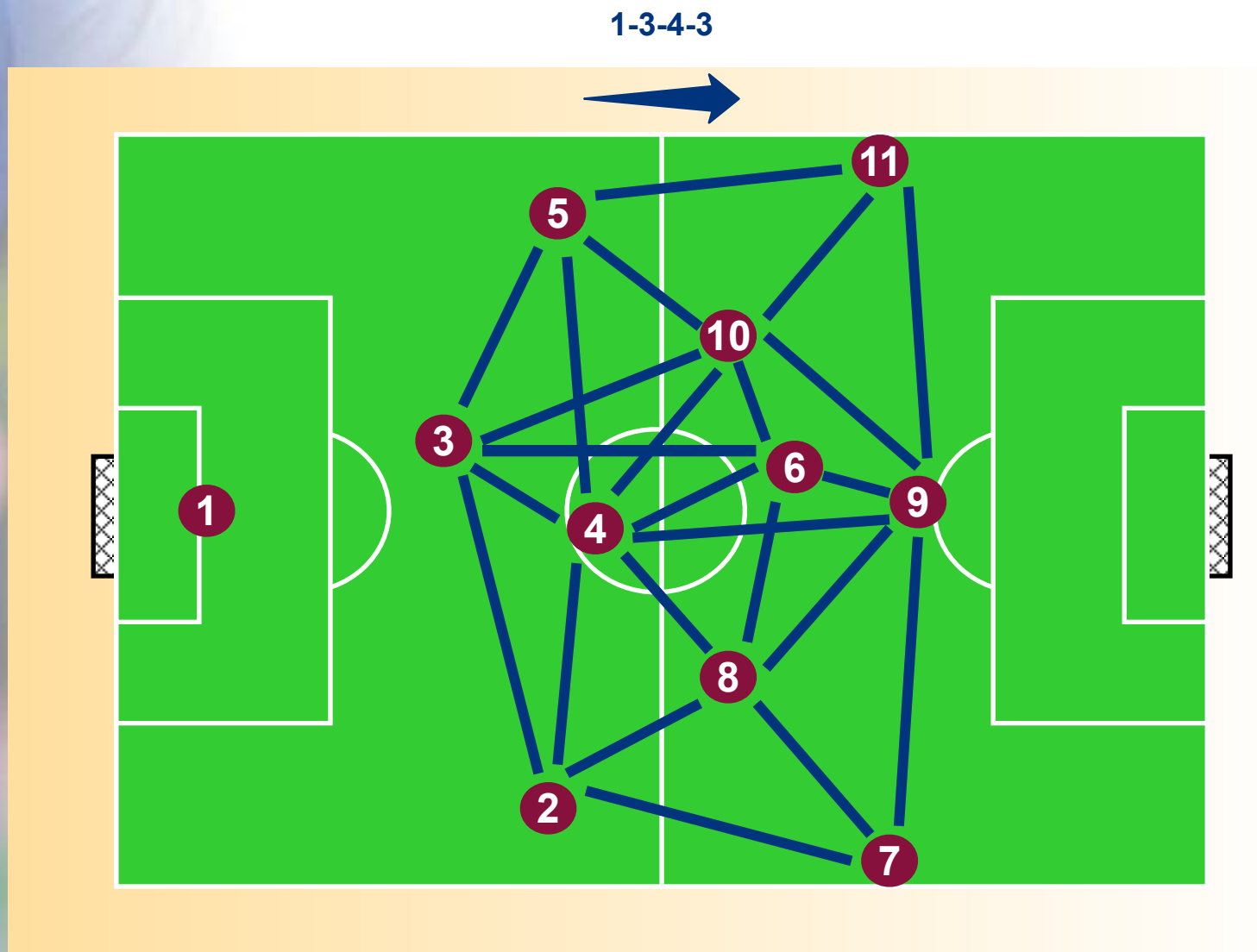
SISTEMA DE JUEGO – PLAYING SYSTEM

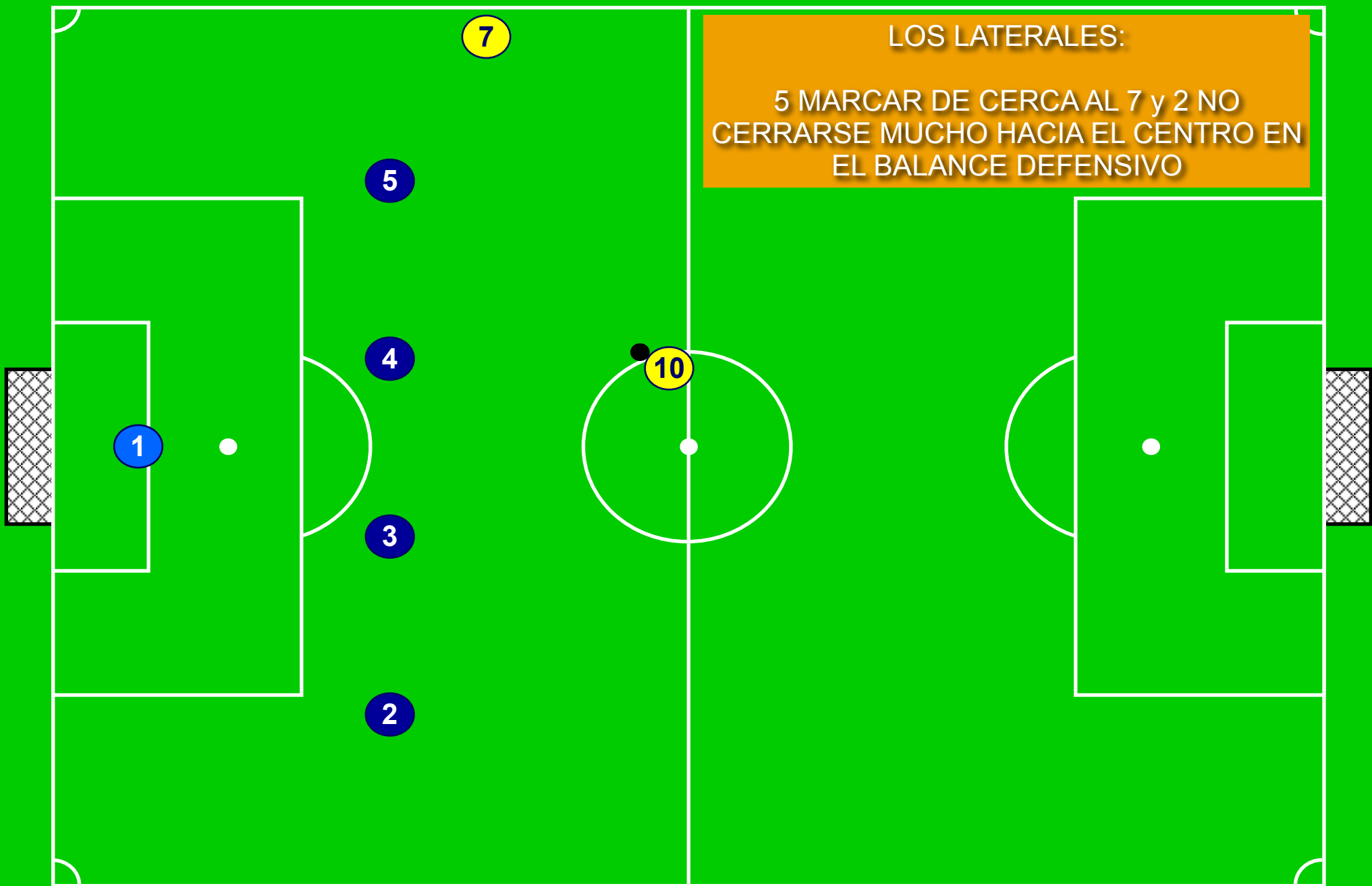
1-4-3-3

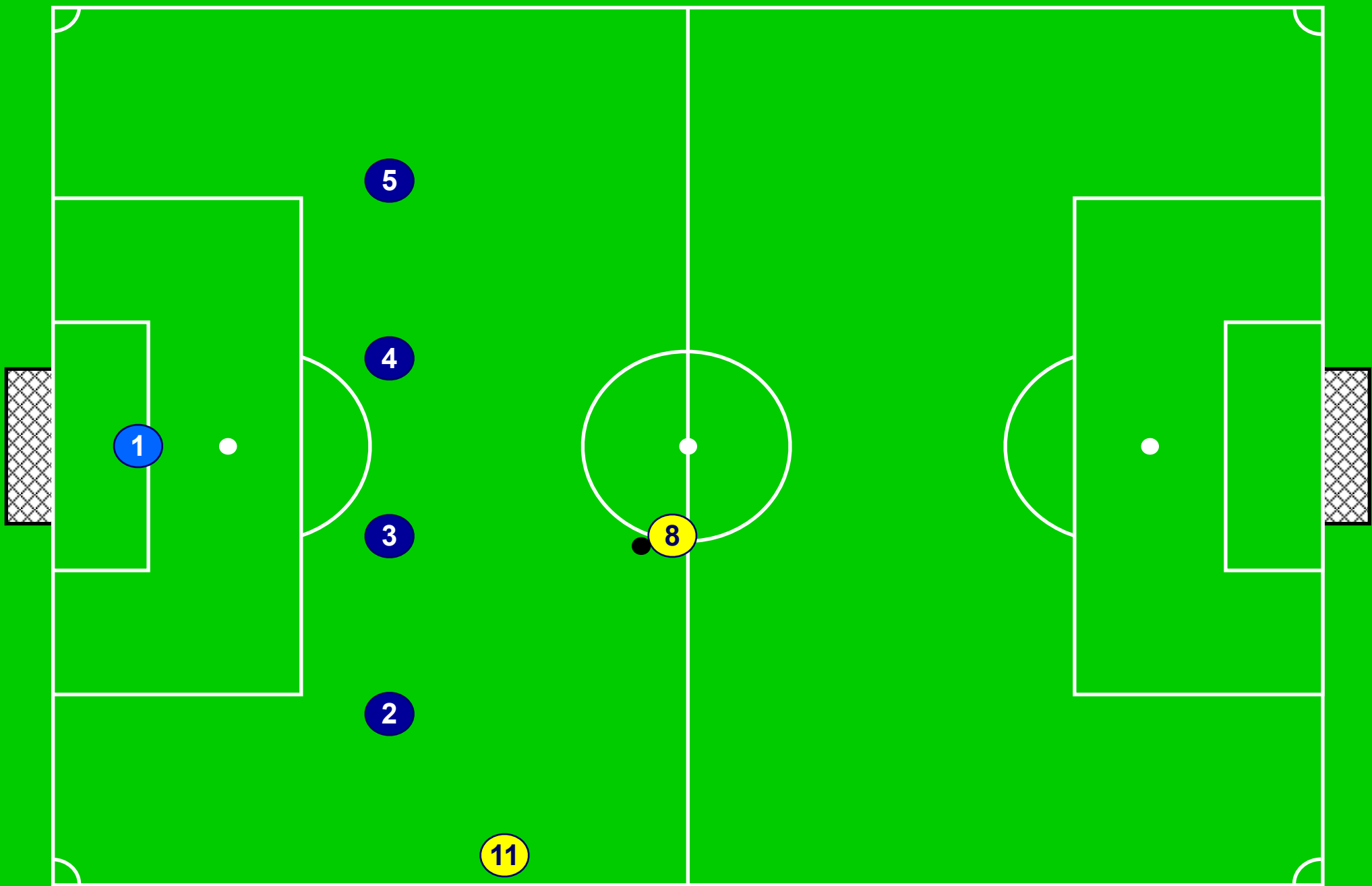




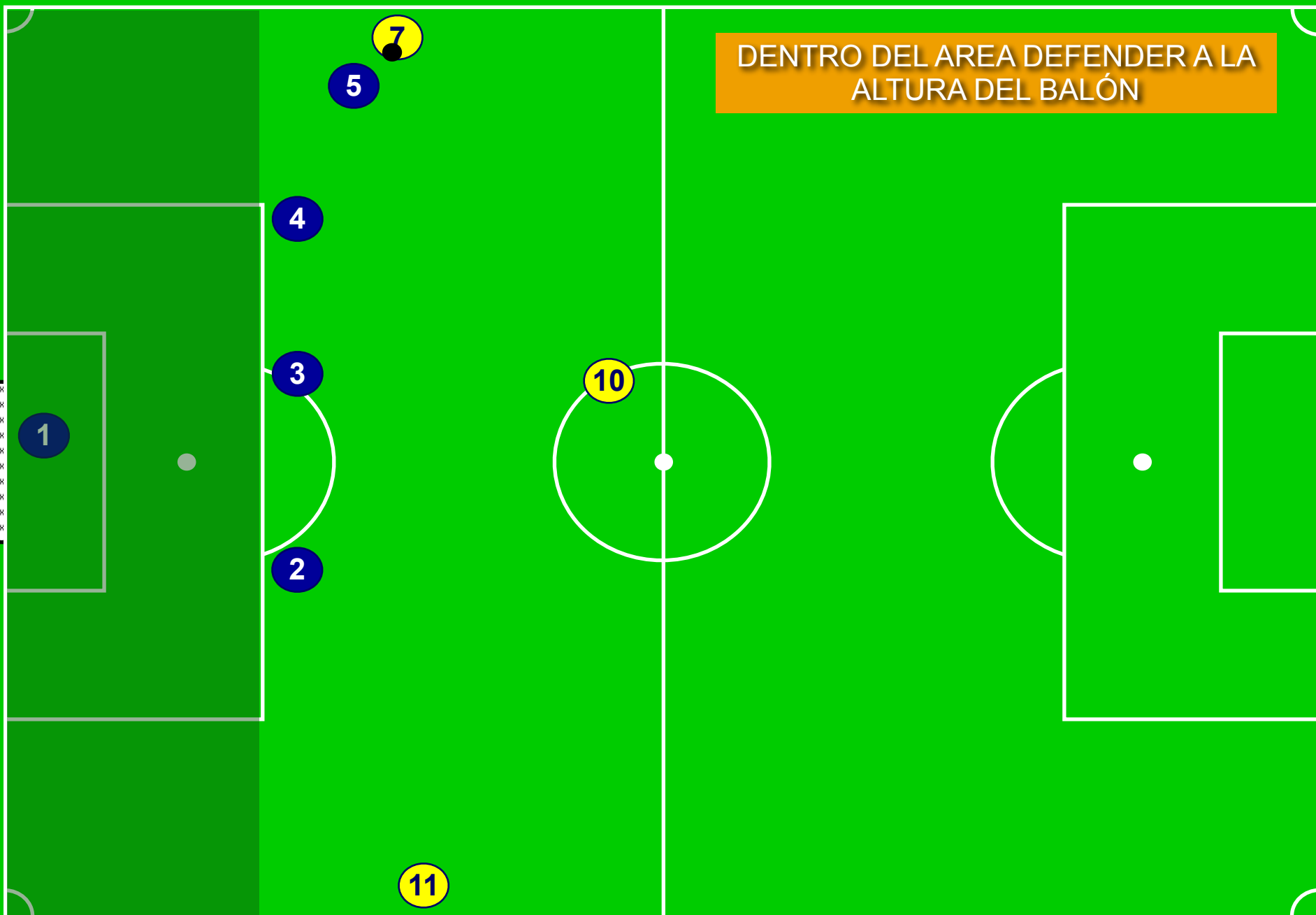
ACCIONES COMBINADAS CON TOMA DE DECISIÓN COMBINED ACTIONS WITH DECISION-TAKING

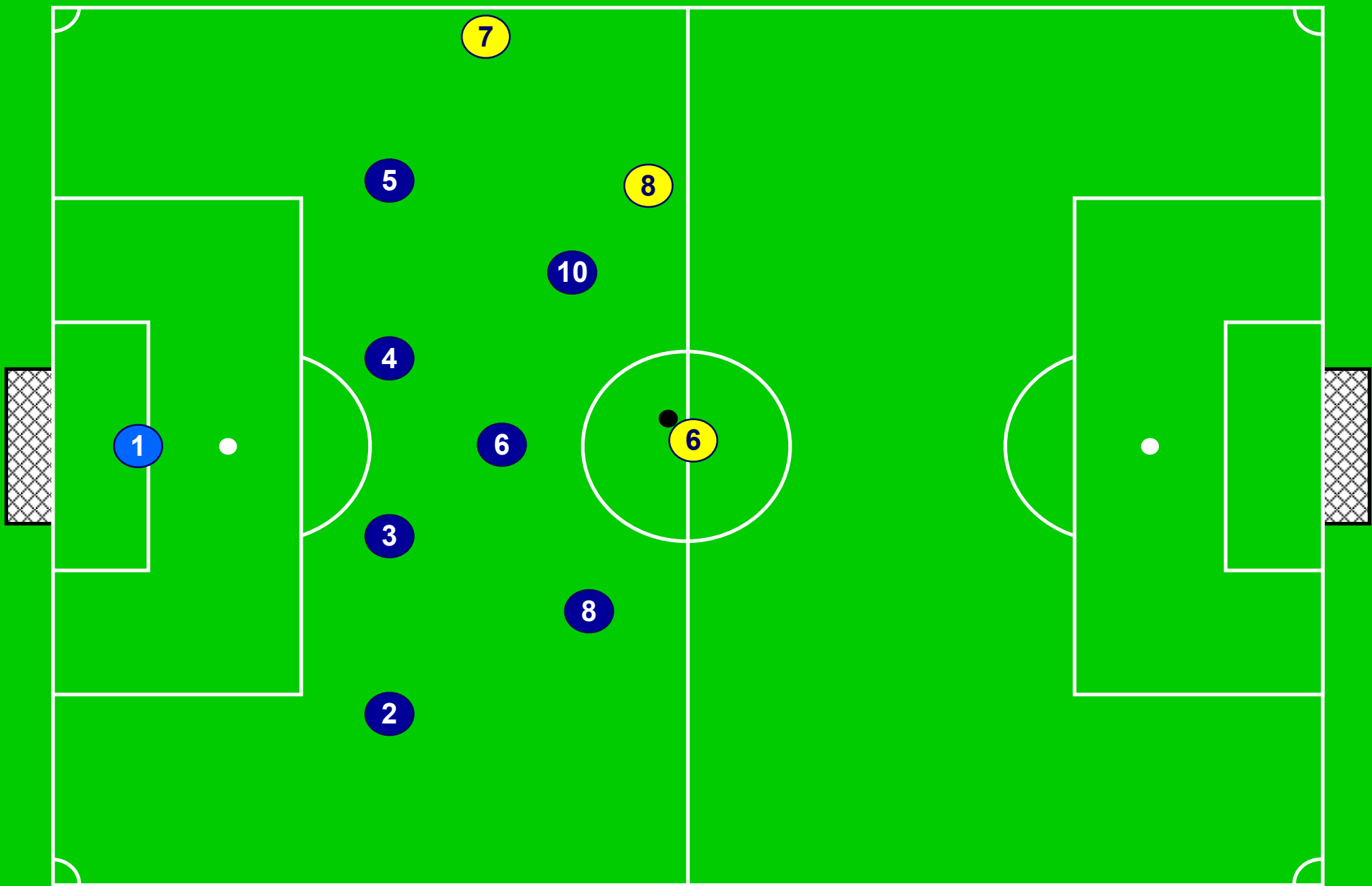


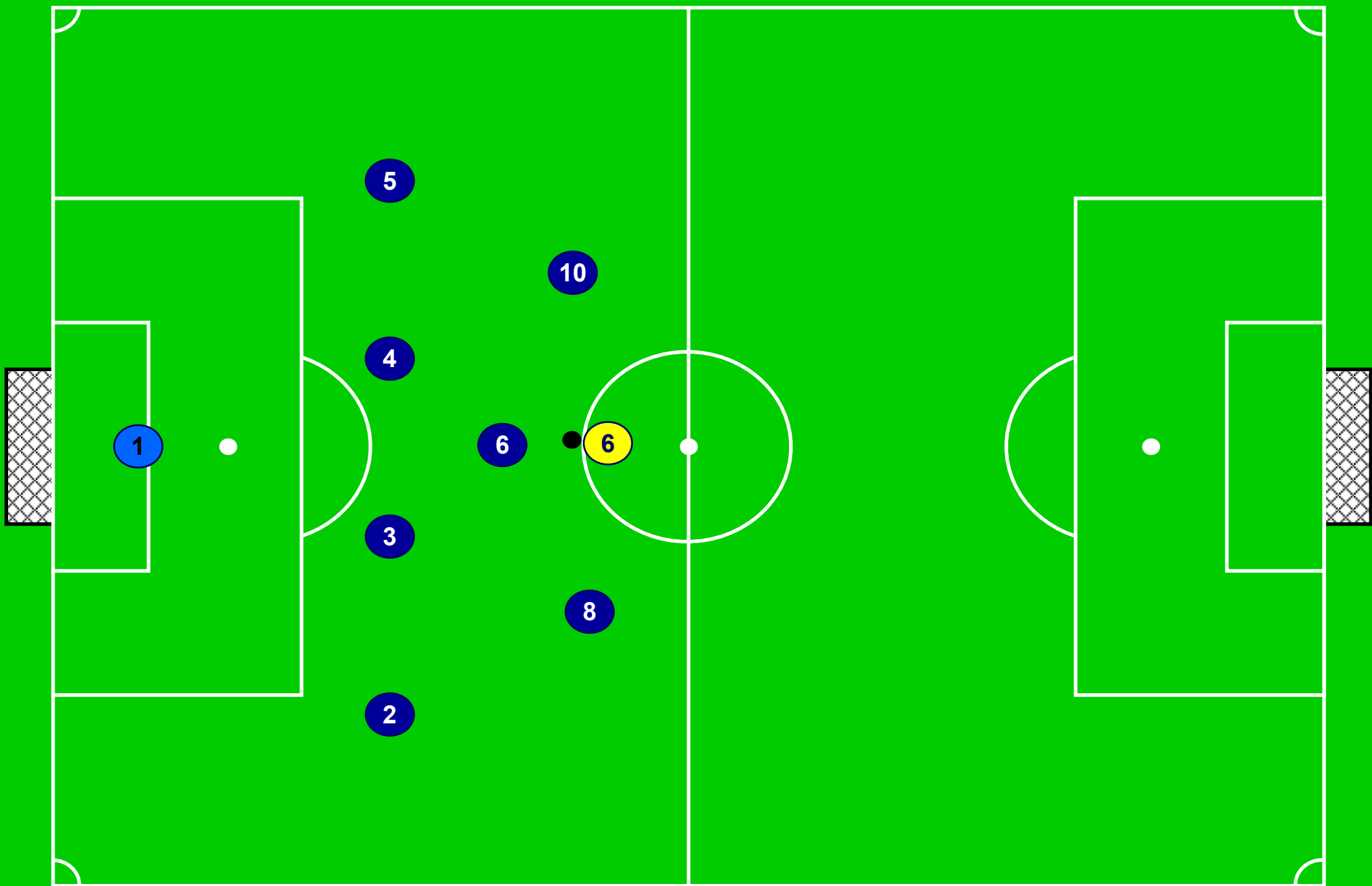


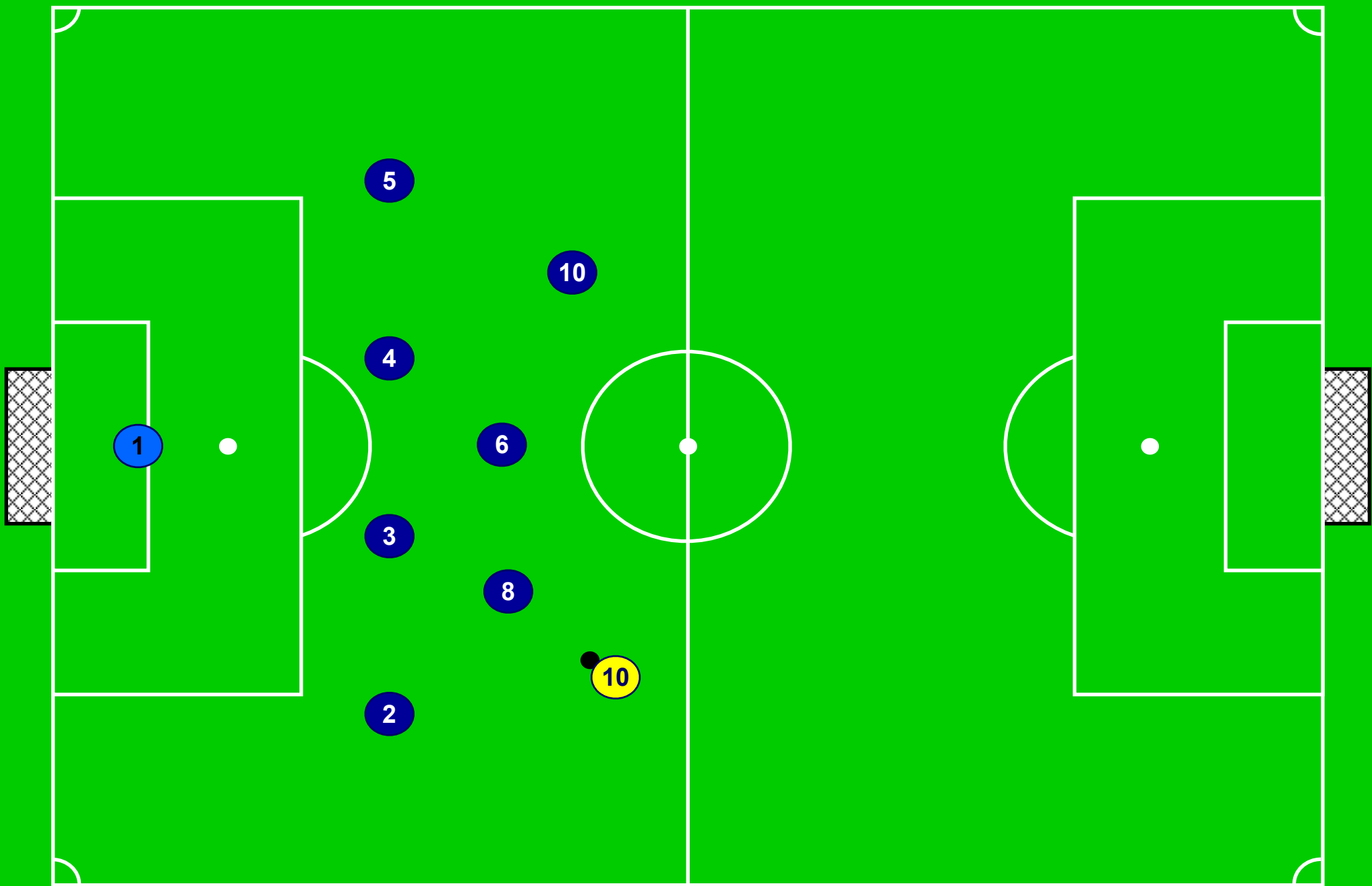


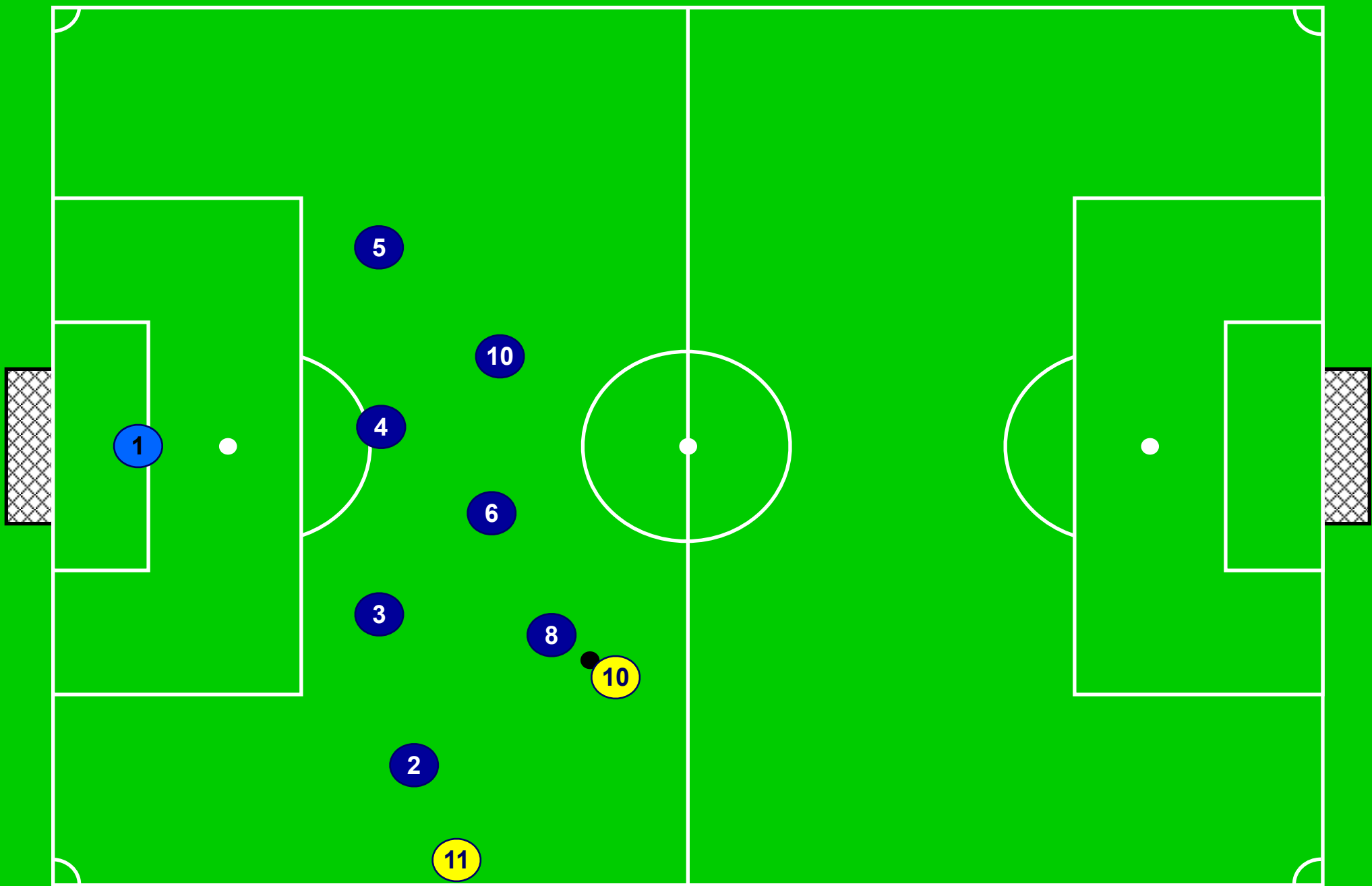
DENTRO DEL AREA DEFENDER A LA
ALTURA DEL BALÓN



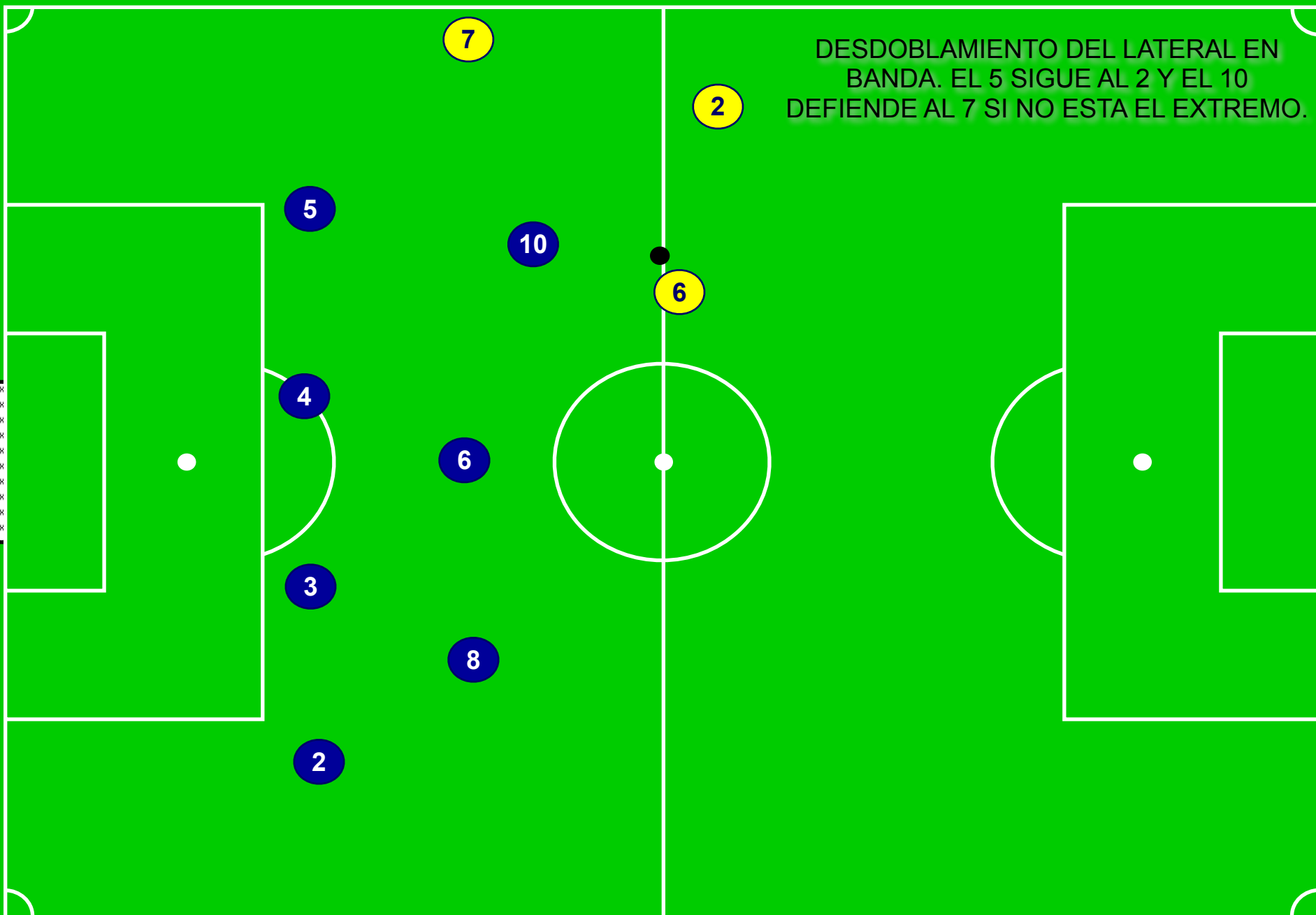


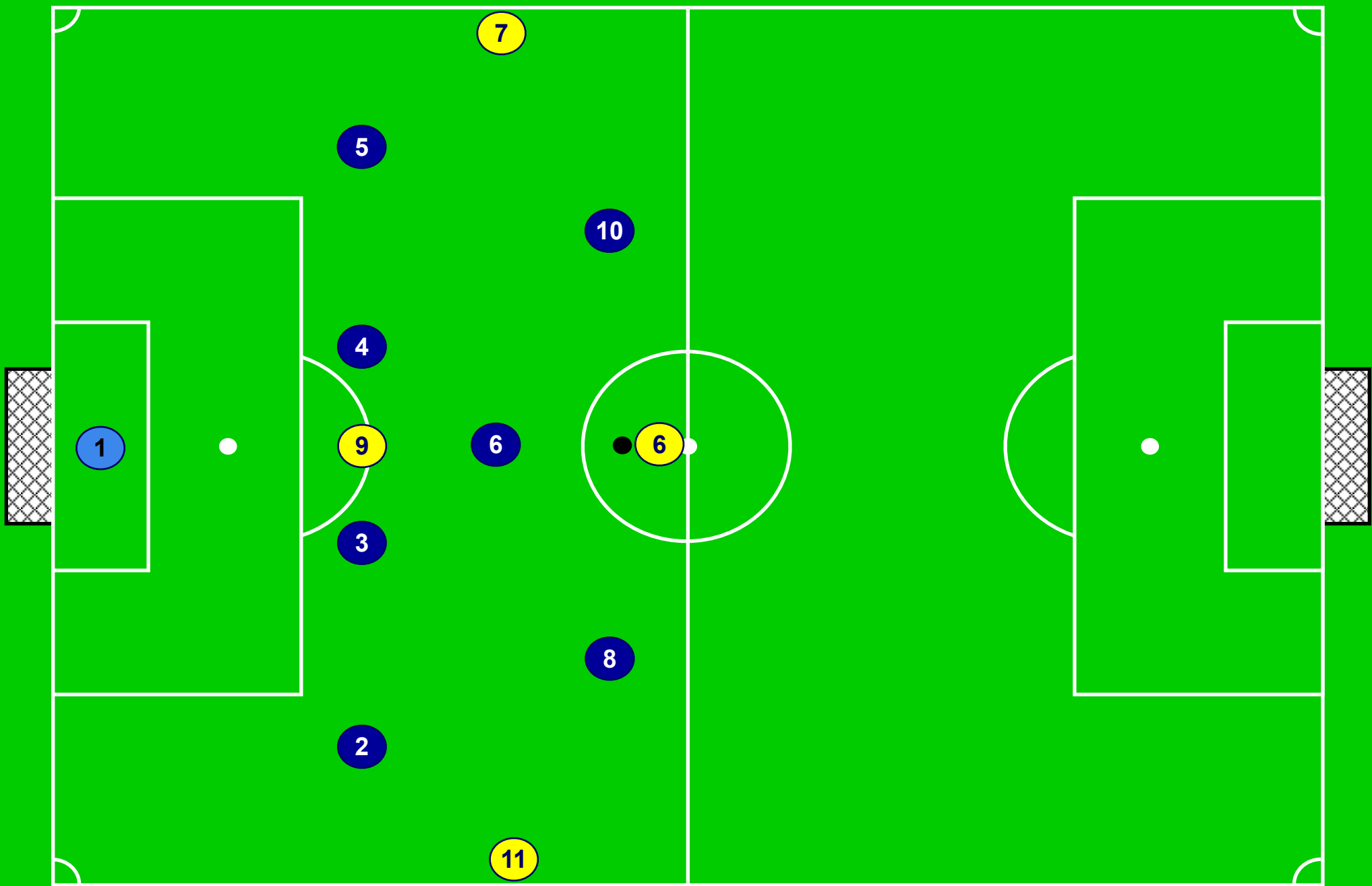


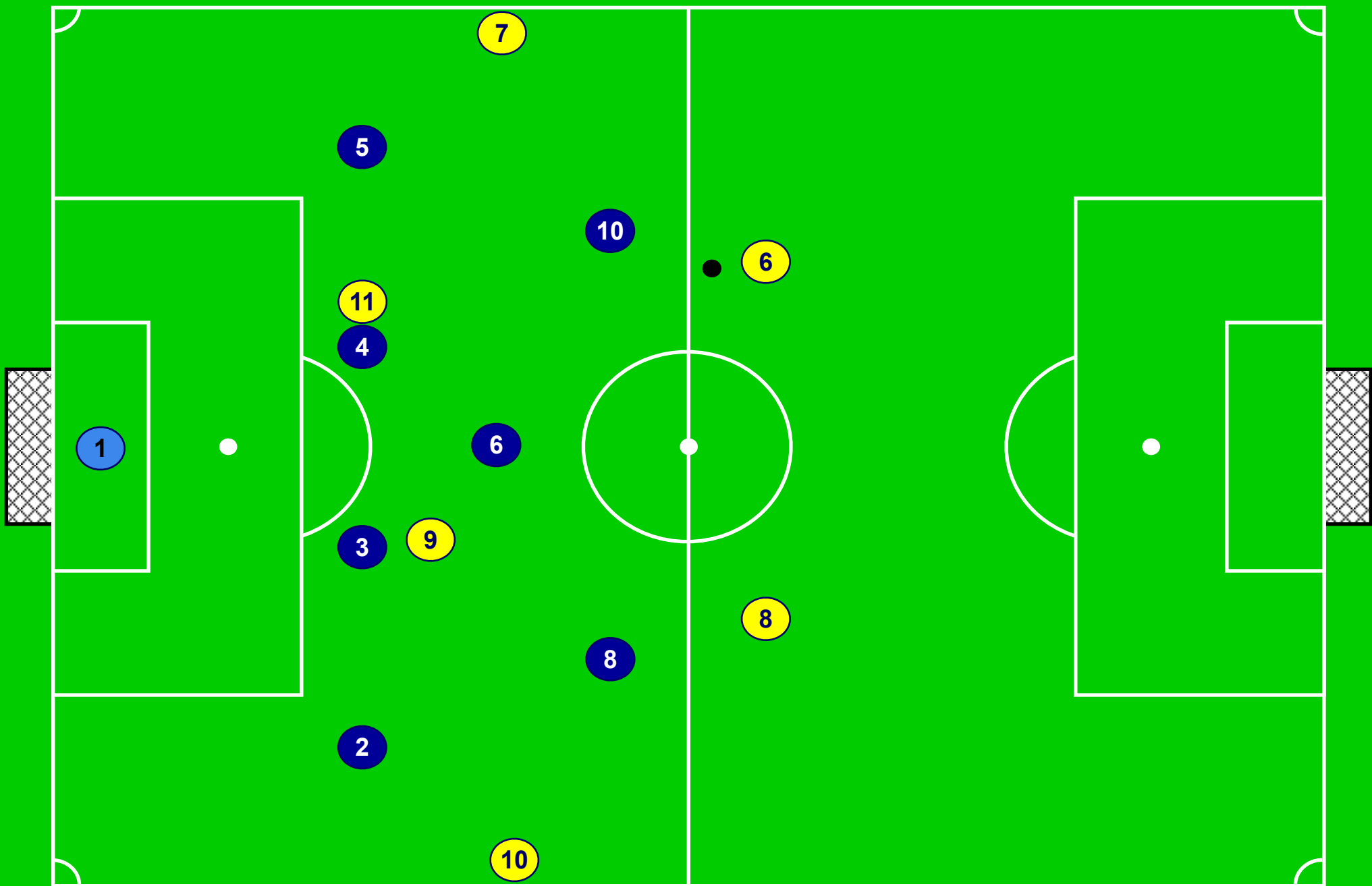


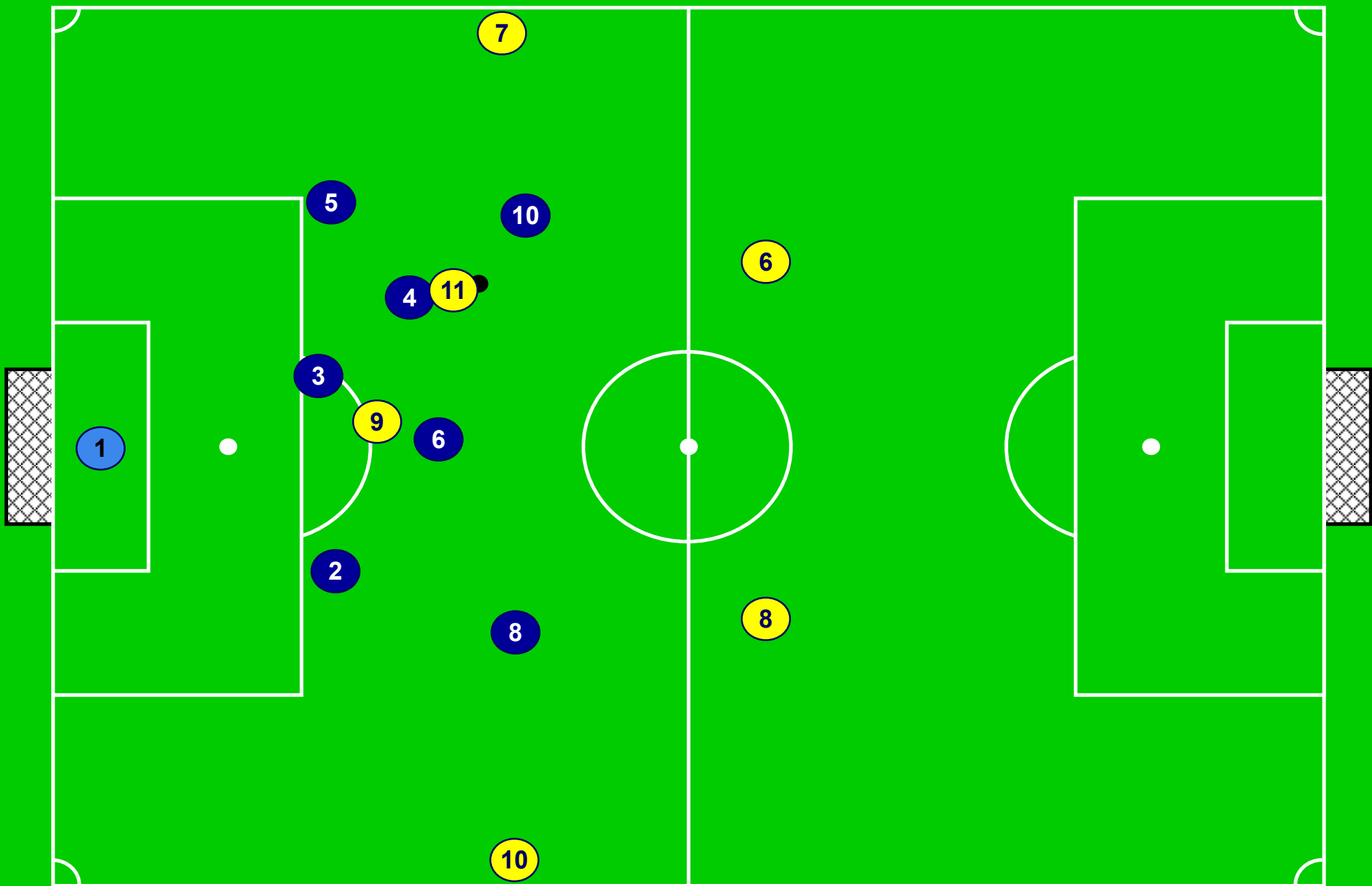


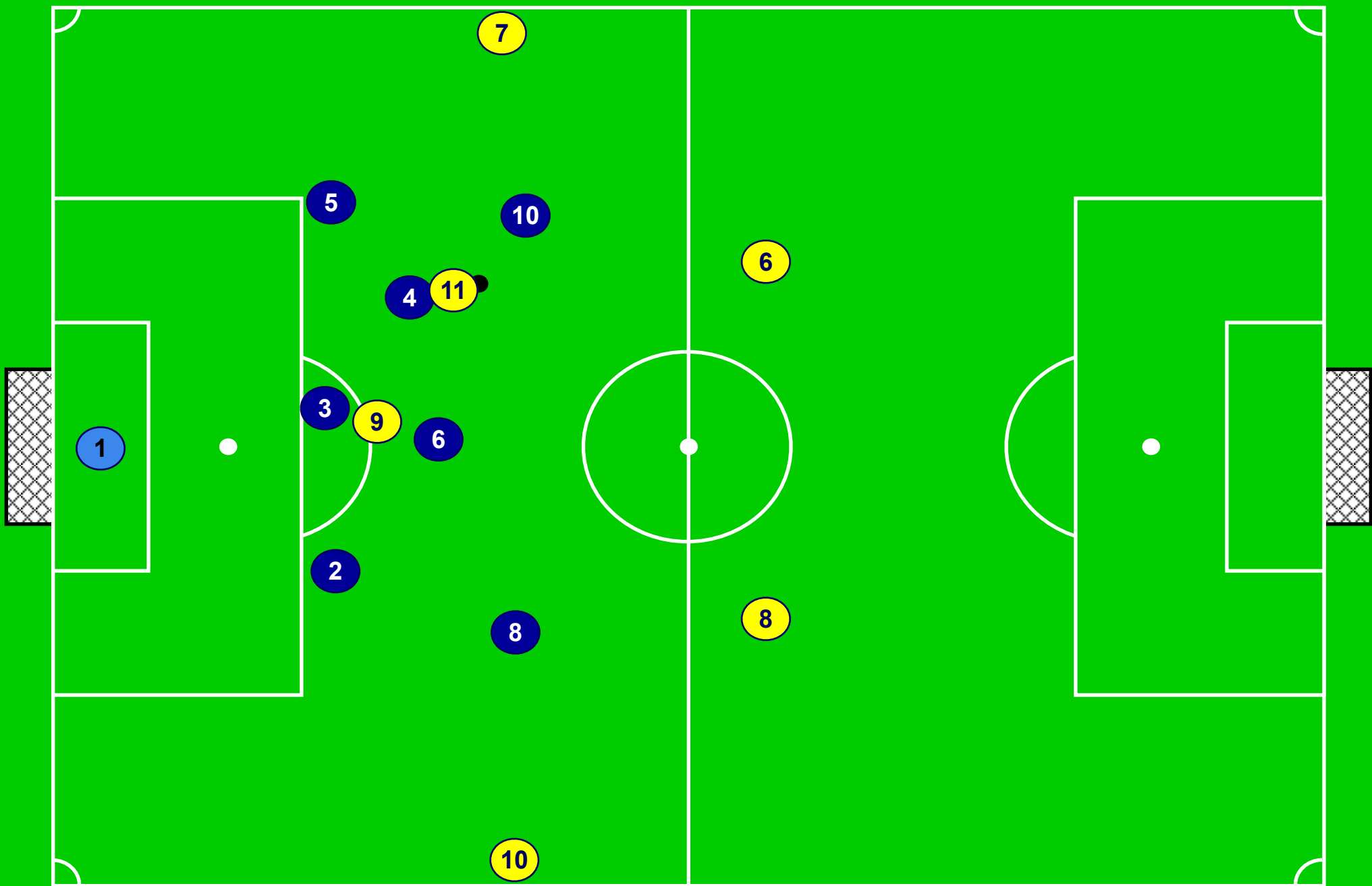
DESDOBLAMIENTO DEL LATERAL EN
BANDA. EL 5 SIGUE AL 2 Y EL 10
DEFIENDE AL 7 SI NO ESTA EL EXTREMO.

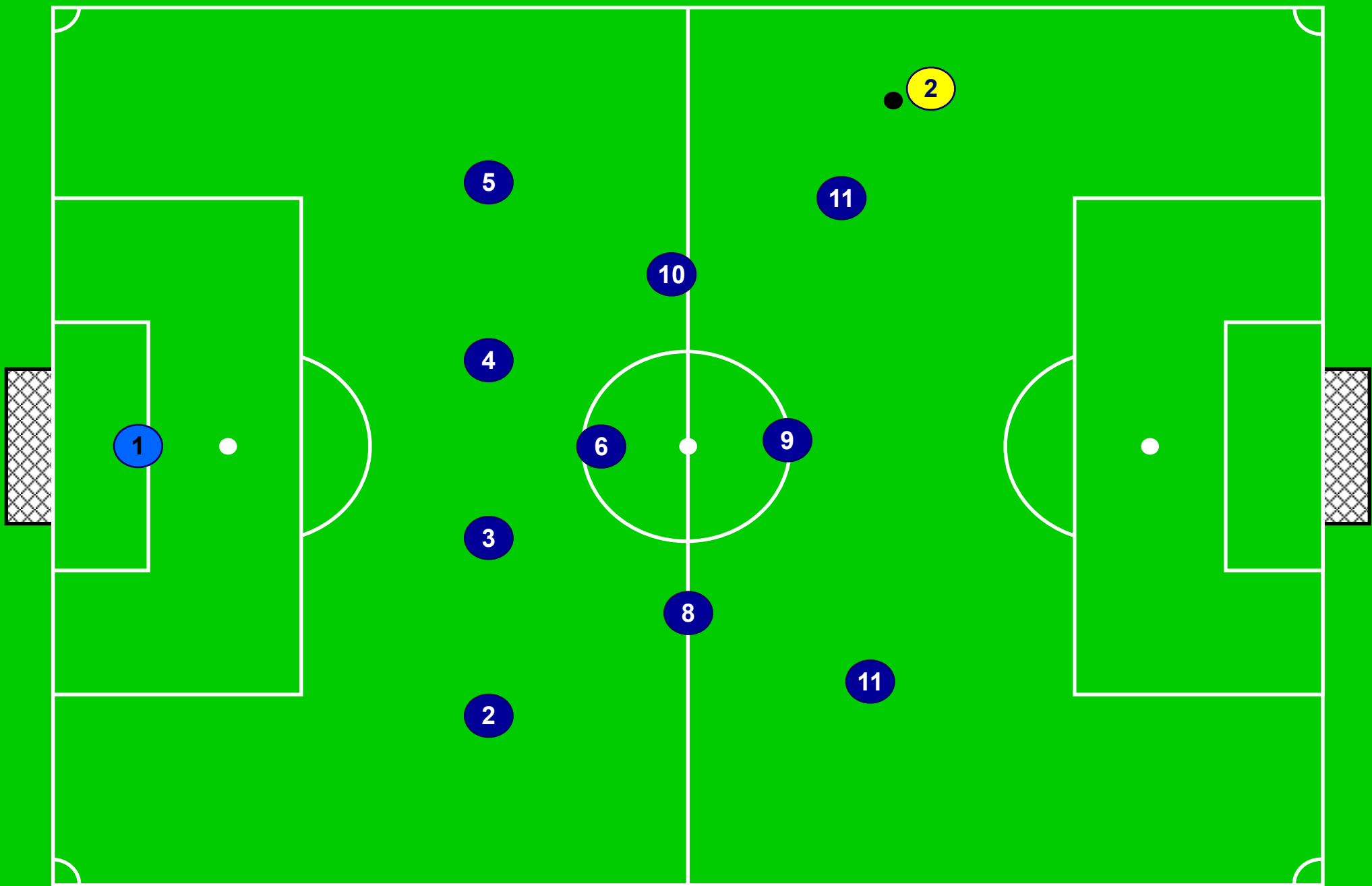


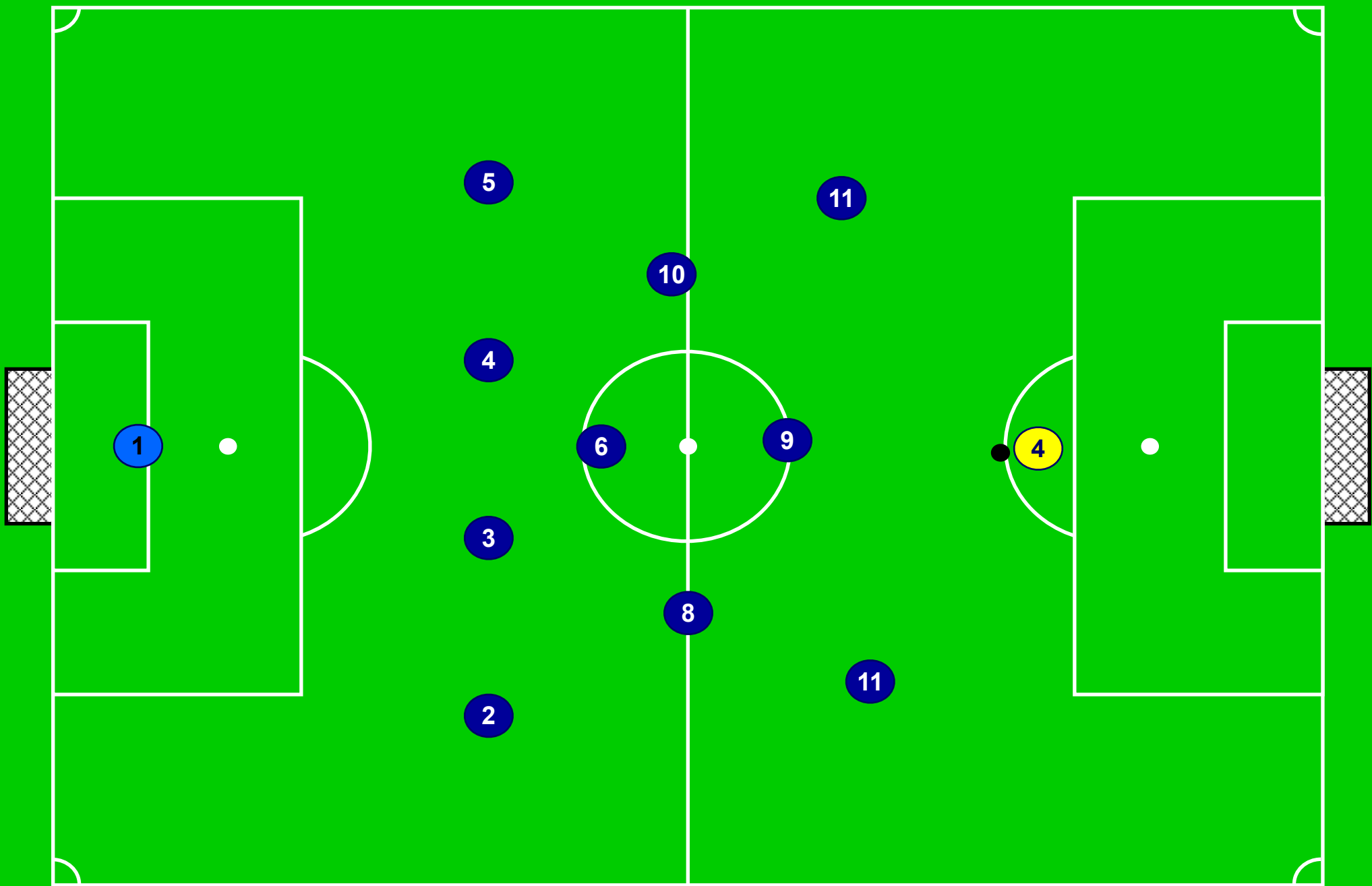


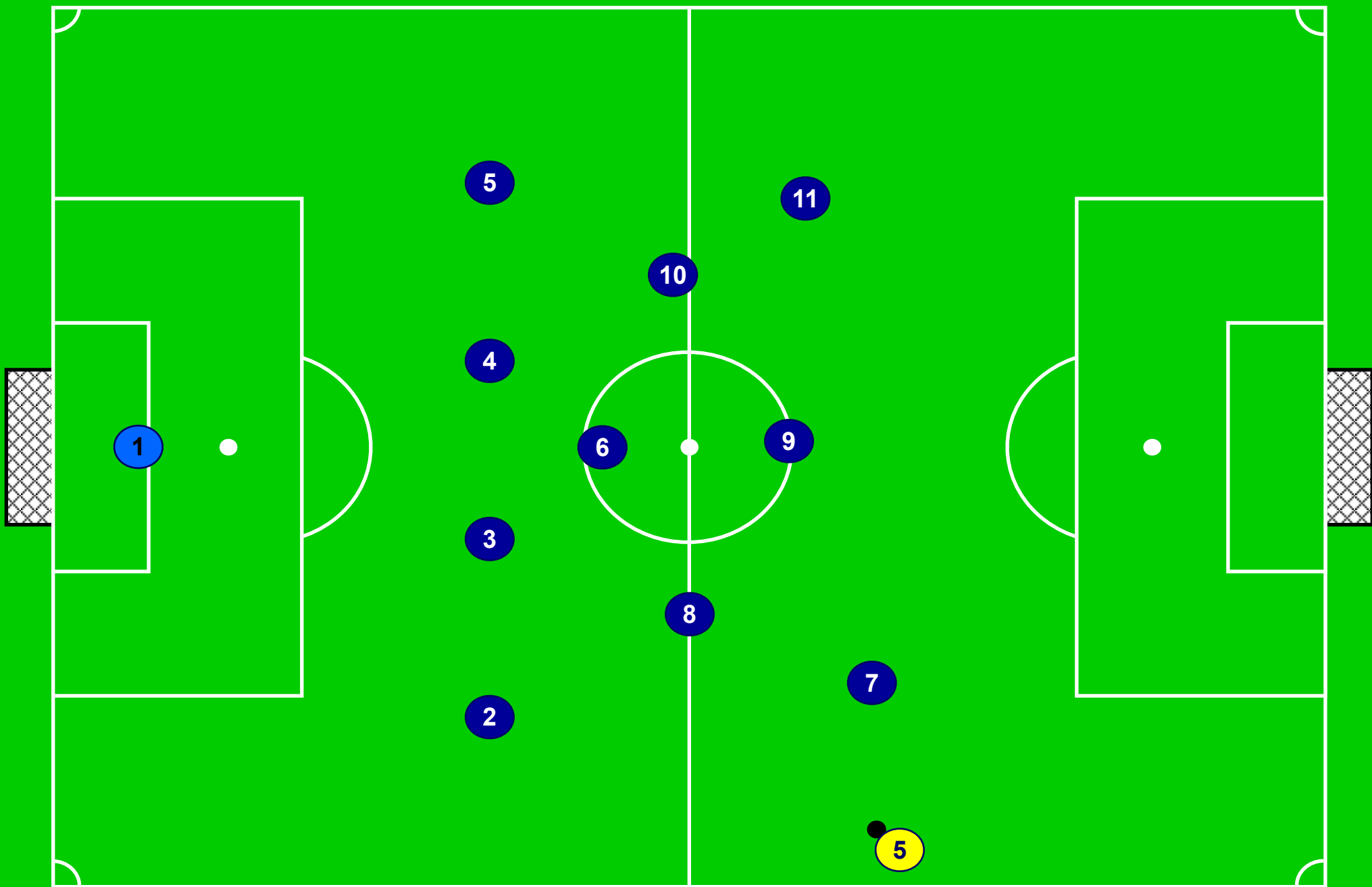


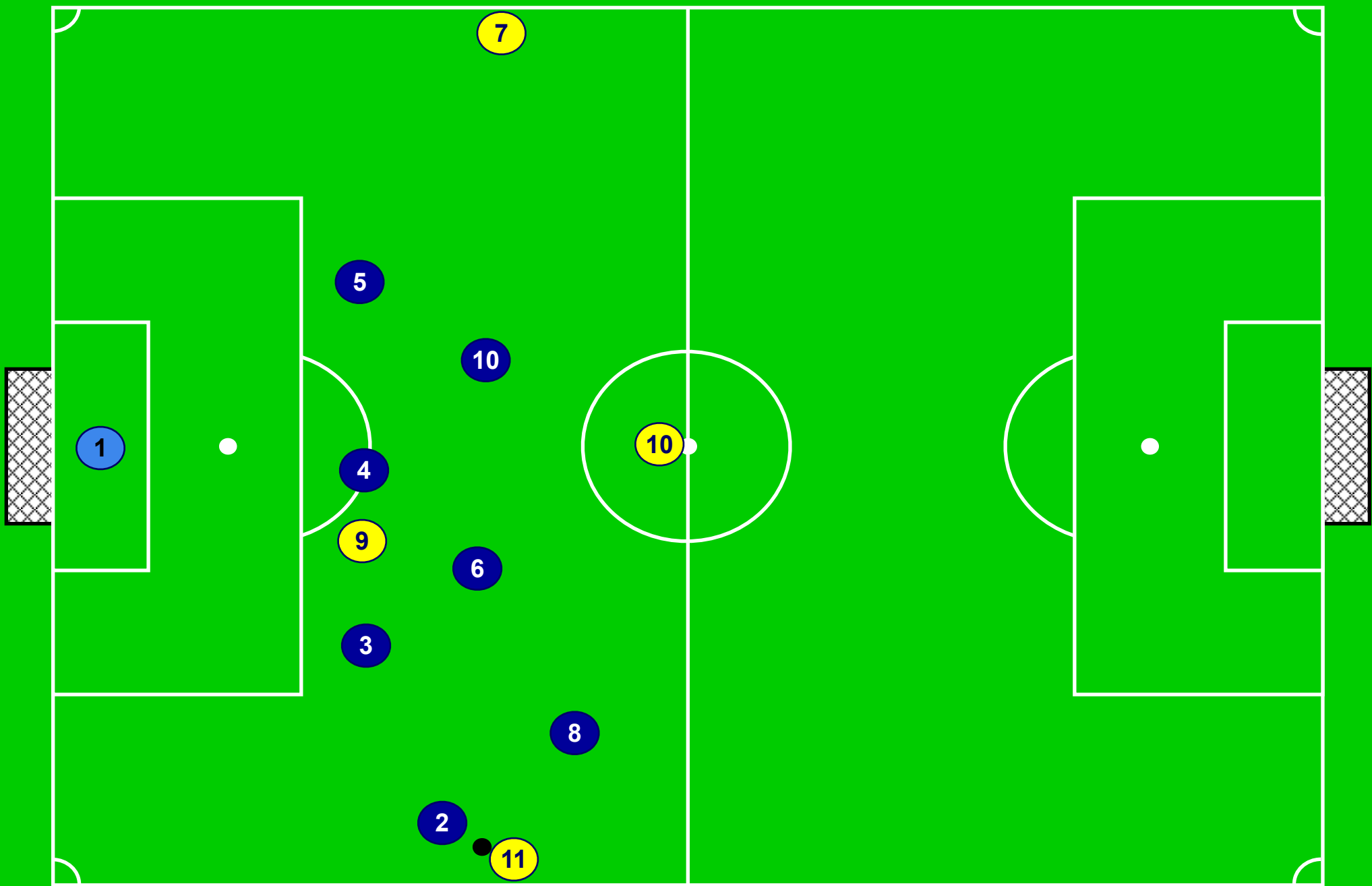






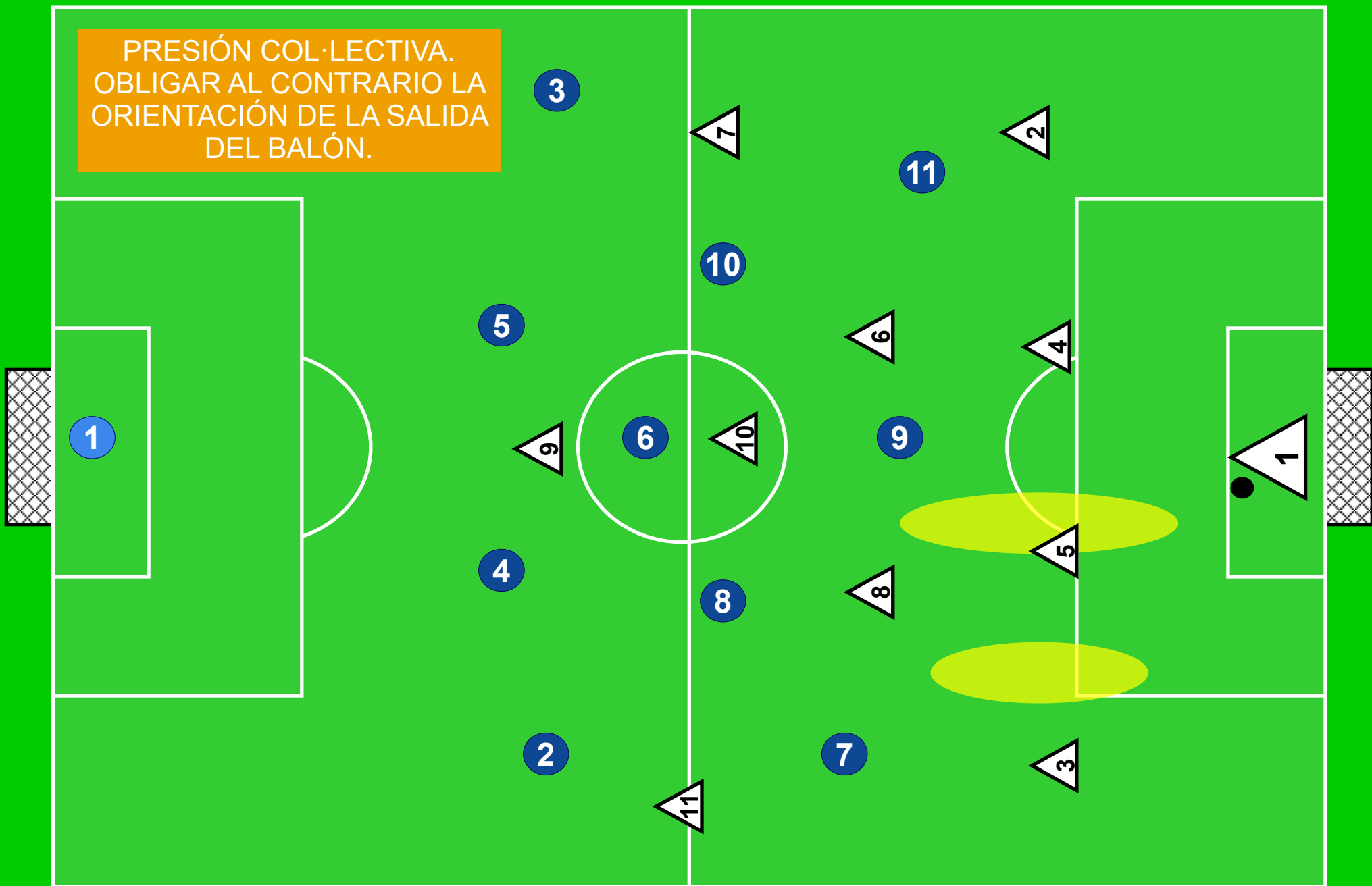








PRESIÓN COL·LECTIVA.
OBLIGAR AL CONTRARIO LA
ORIENTACIÓN DE LA SALIDA
DEL BALÓN.













FUTBOL BASE FC BARCELONA



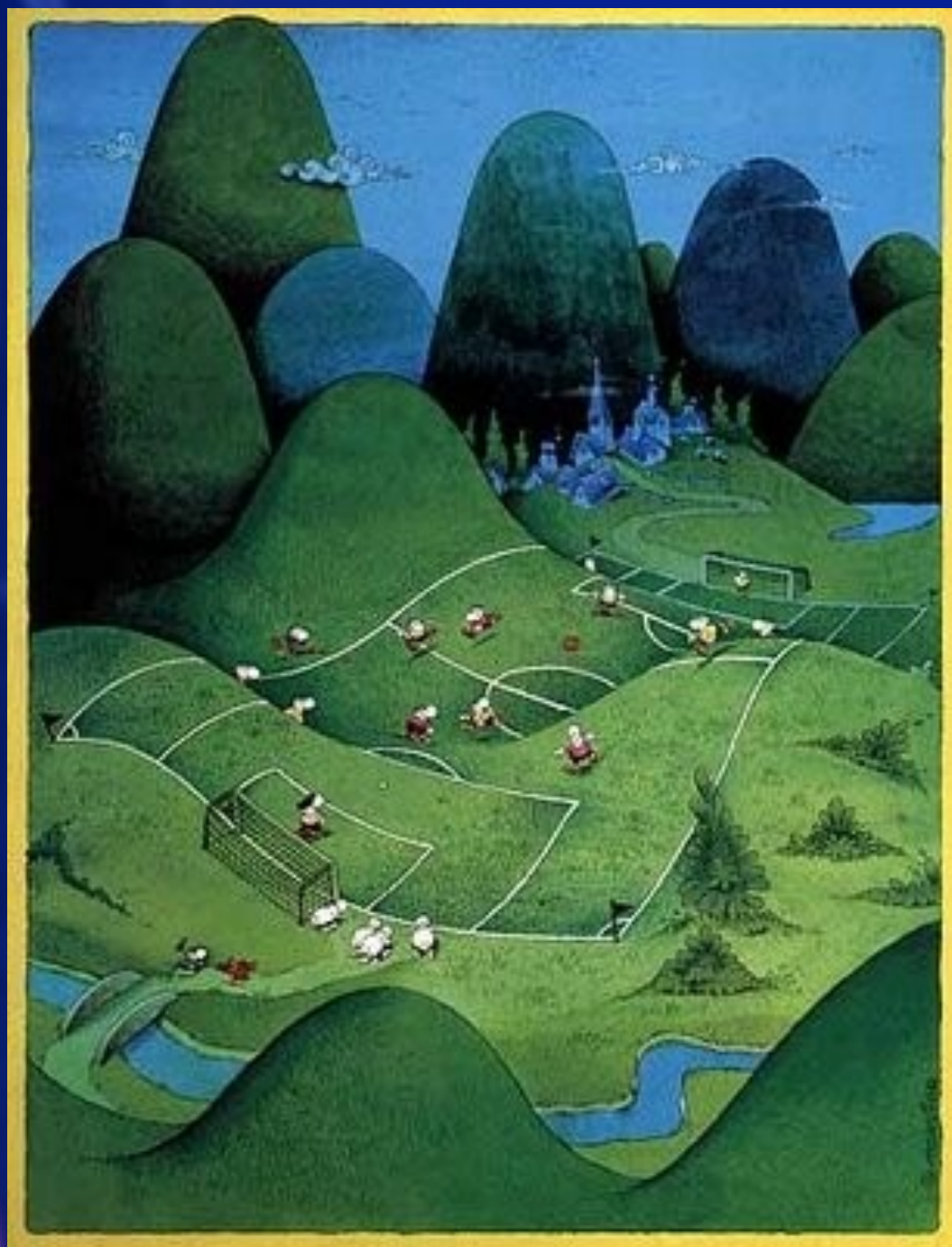


THANKS



PLANIFICACIÓN

ANUAL SEASON PLAN





HOW MANY “F” THERE ARE IN THIS TEXT?

FINISHED FILES ARE THE RE
SULT OF YEARS OF SCIENTI
FIC STUDY COMBINED WITH
THE EXPERIENCE OF YEARS...

1?

2?

3?

4?

5?

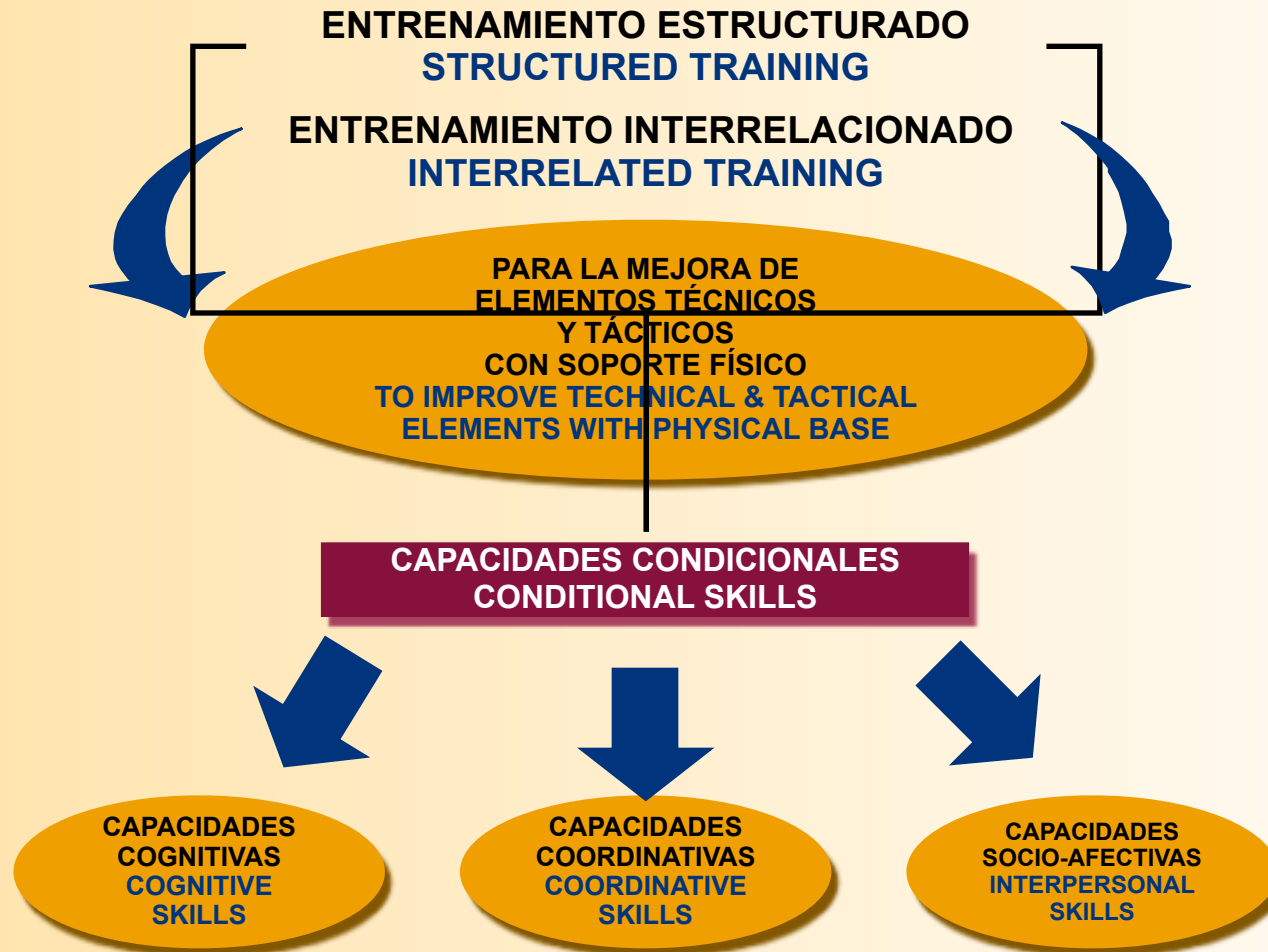
6?

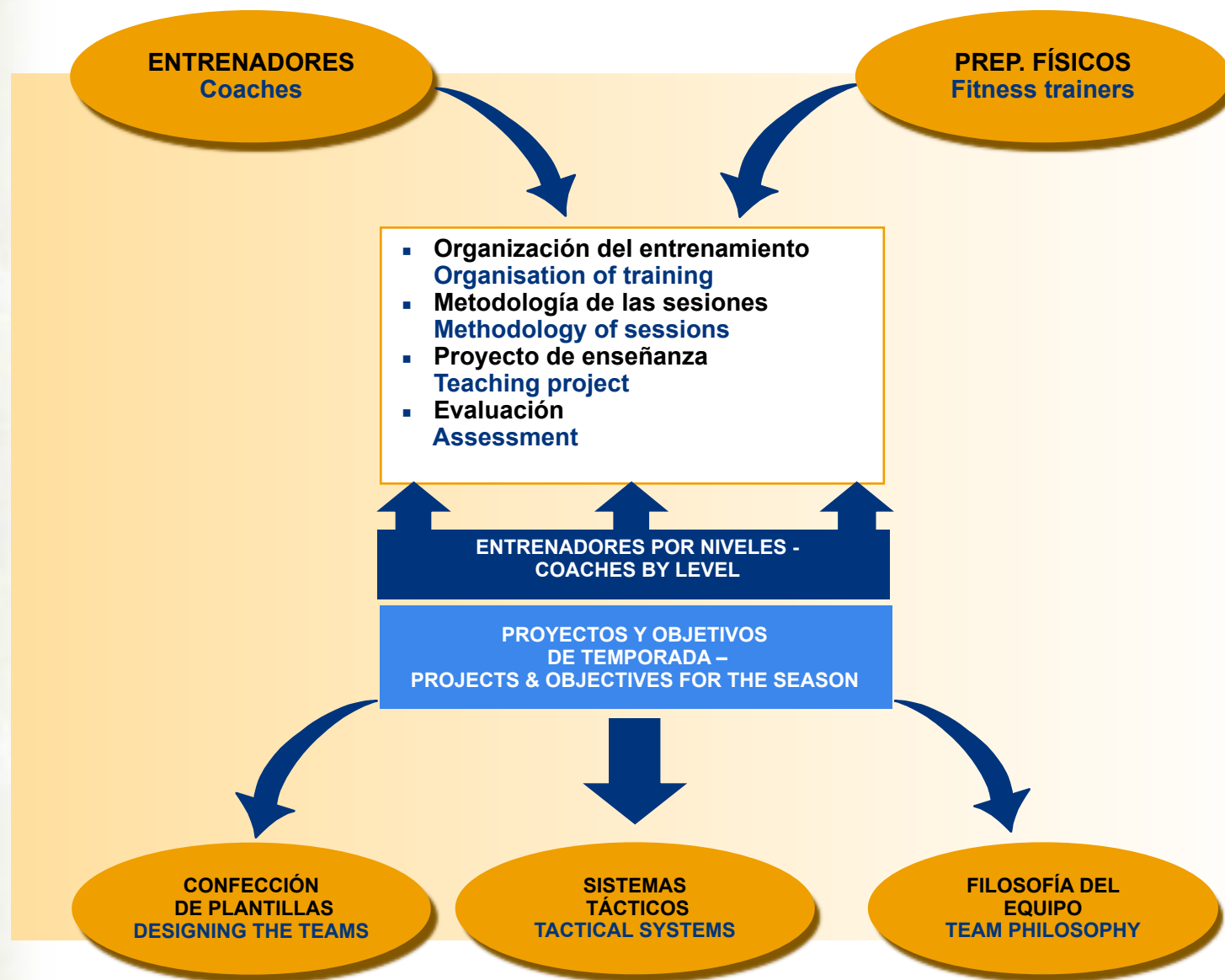
FINISHED **F**ILES ARE THE RE
SULT O**F** YEARS O**F** SCIENTI
FIC STUDY COMBINED WITH
THE EXPERIENCE O**F** YEARS...

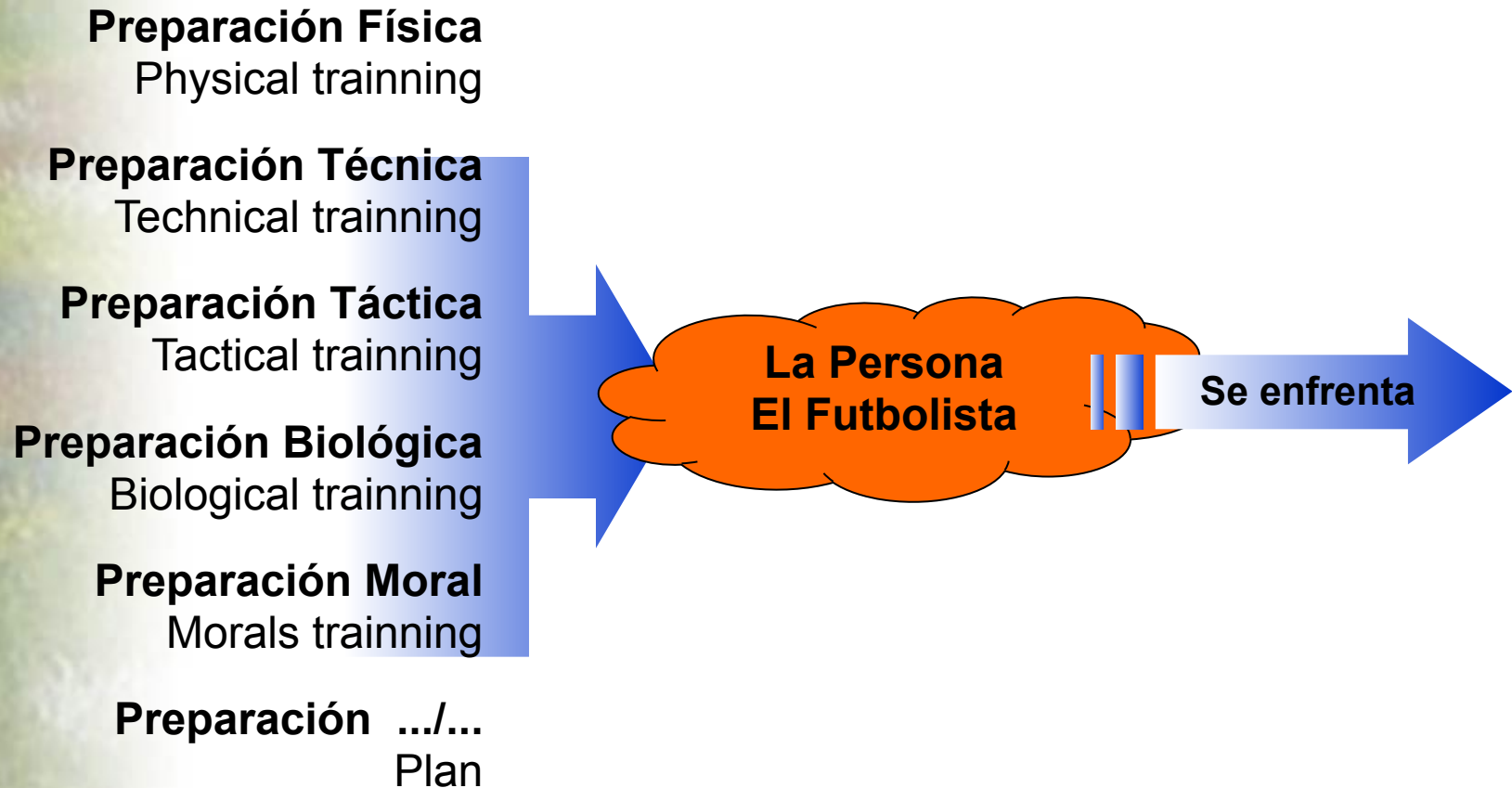


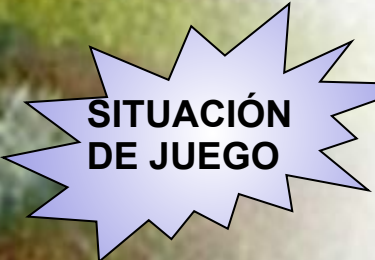
ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO – INTERRELACIONADO

STRUCTURED & INTERRELATED TRAINING









SITUACIÓN DE JUEGO

NECESITA REALIZAR

Need to be done

- **Un movimiento**
A movement
- **En un lugar**
In a place
- **Consume un tiempo**
Spends time
- **Con un balón?**
With a ball?
- **Compañeros**
Partners
- **Oponentes**
Opponents

QUE SEA COMPATIBLE

Compatible with

- **Con sus propios deseos**
His desires
- **Con las ideas de su entrenador**
The coach ideas
- **Con los presupuestos de sus compañeros**
Budget partners
- **Con las expectativas del entorno:**
Environment expectations



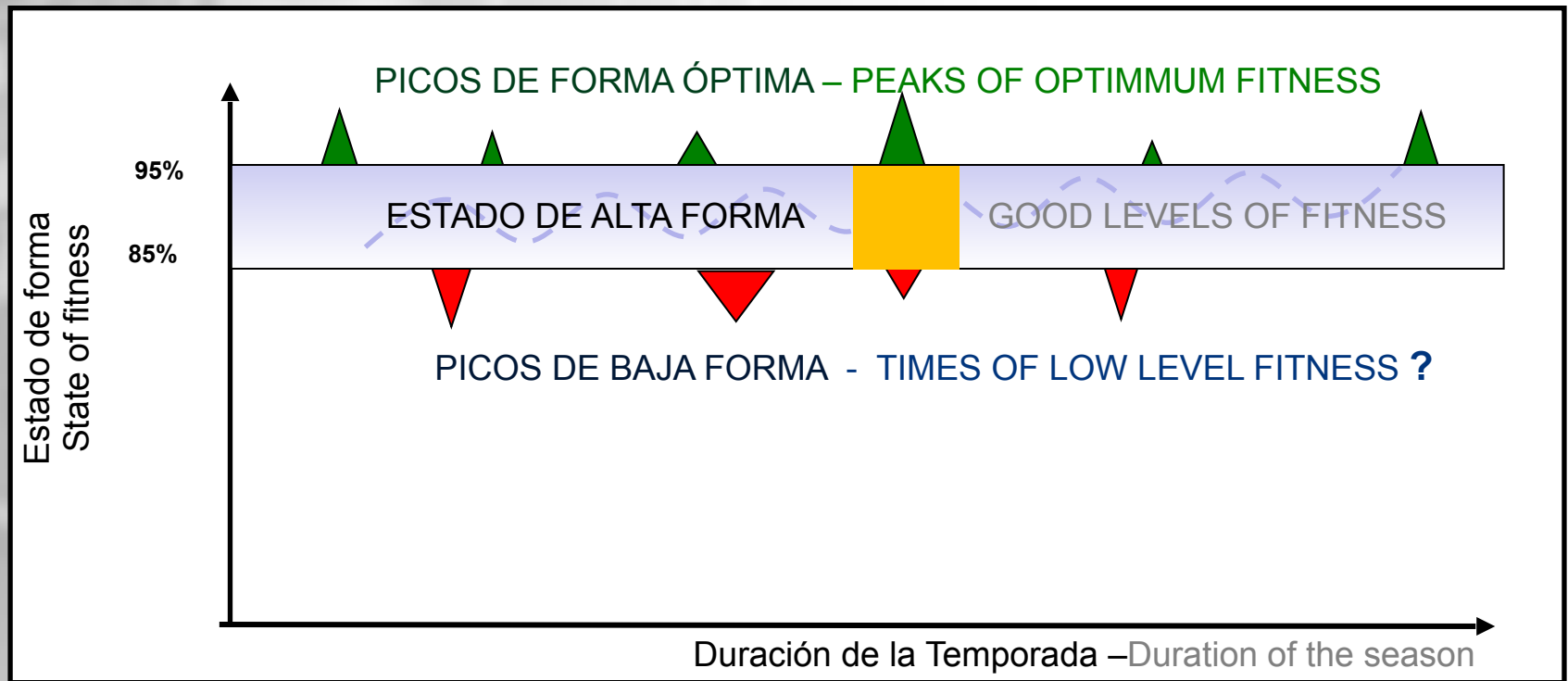
ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

- Oponentes
- Árbitro
- Resultado
- Tiempo de partido
- Espectadores
- Medios
- informativos
- Familia
- Directivos ...



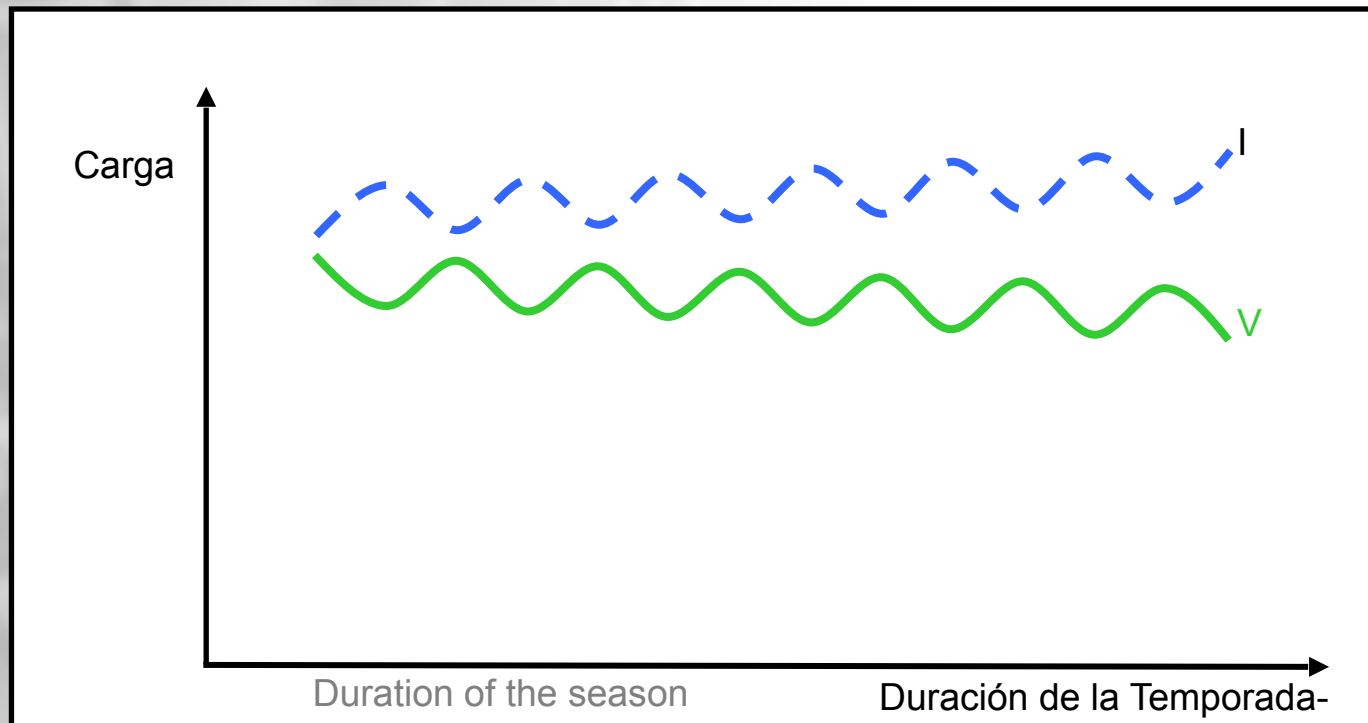
ESTADOS DE FORMA - STATES OF FITNESS

TEMPORADA - SEASON





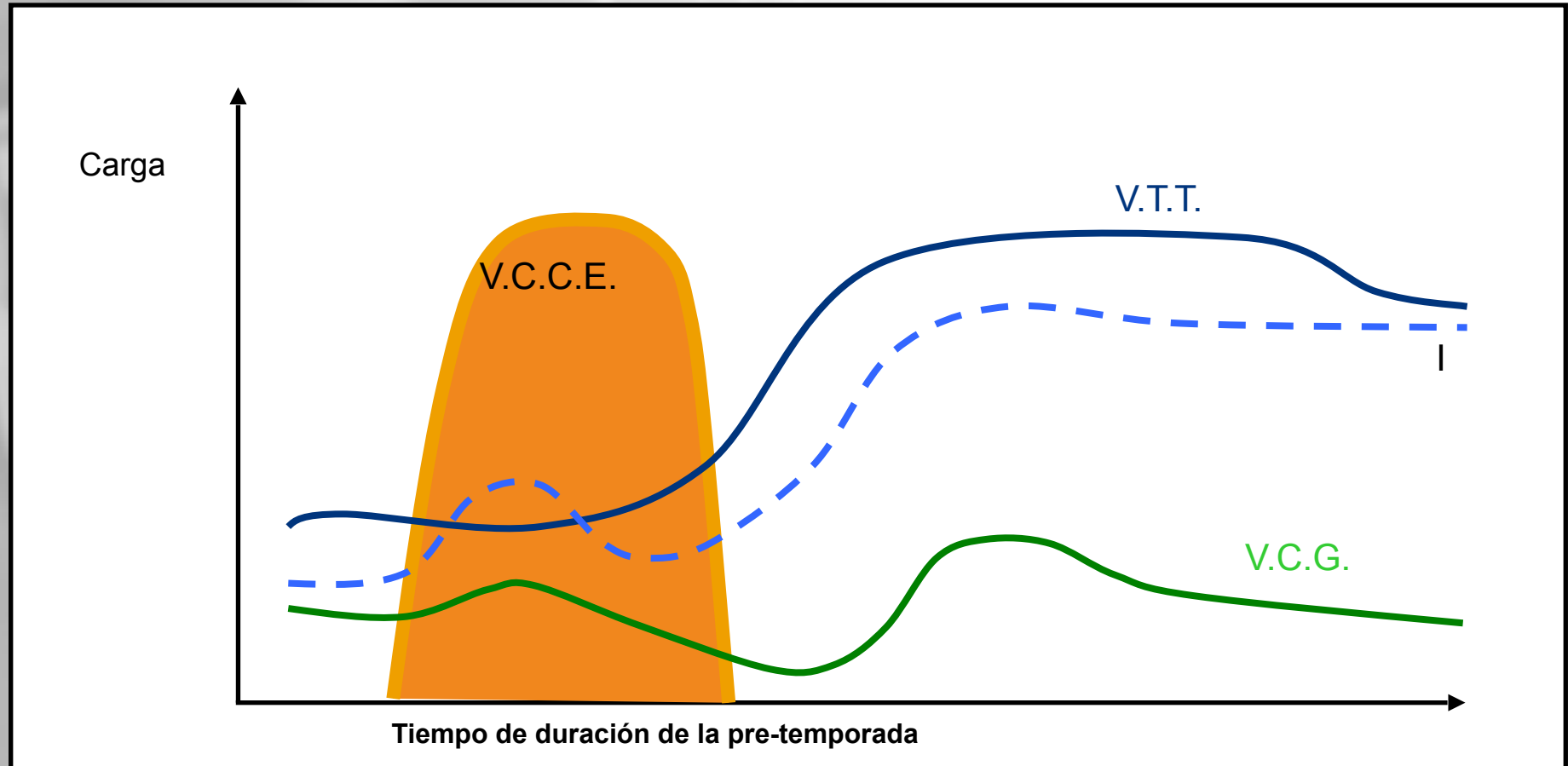
SEASON





PLANIFICACIÓN DE LA PRE-TEMPORADA PRE-SEASON PLAN

PRE-SEASON PLan





Resistance

- R (10)
- RF (9)
- Rf (8)



Strenght

- FR (7)
- Fr (6)
- FV (5)
- Fv (4)



Velocity

- VF (3)
- Vf (2)
- V (1)



MESOCYCL
LE 1

- R

MESOCYCL
LE 2

MESOCYCL
LE 3

MESOCYCL
LE 4

- V



PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA - WEEKLY PLAN

SUNDAY

- COMPE
TITION

MONDAY

- RESIST
ENCE
- POSITI
ON
GAME
- FUTBO
L

THURSDA
Y

- FREE
DAY

WEDNESD
AY

- STREN
GHT
- FUTBO
L

TUESDAY

- CONTR
OL
PASS
- GAME
POSITI
ON
- FUTBO
L

FRIDAY

- TACTIC
AL

SATURDA
Y

- VELOCI
TY

SUNDAY

- COMPE
TITION



PRETEMPORADA					TEMPORADA							
MESOCICLO 1 PREPARACIÓN					MESOCICLO 1 COMPETICIÓN				MESOCICLO 2 COMPETICIÓN			
1 R	2 FR	3 Fr	4 FV	5 V	6 Rf	7 FR	8 Fv	9 FV	10 FR	Fr	FV	V

JUNIOR TEAM
Pre season

2 FR	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Am							
Pm							

JUNIOR TEAM
Season

7 FR	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Am							
Pm							



PRESEASON					TEMPORADA							
MESOCICLO 1 PREPARACIÓN					MESOCICLO 1 COMPETICIÓN				MESOCICLO 2 COMPETICIÓN			
1 R	2 FR	3 Fr	4 FV	5 V	6 Rf	7 FR	8 Fv	9 FV	10 FR	Fr	FV	V

SENIOR TEAM
Pre season

2 FR	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Am							
Pm							

SENIOR TEAM
Season

7 FR	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Am							
Pm							



QUALIDADES FÍSICAS
PHYSICAL QUALITIES



- **Capacidad que me da la posibilidad de participar en todas las situaciones de juego, en los términos que yo deseo, durante todo el partido. (FRANCISCO SEIRULO 2001)**
- Capacity to have the possibility to participate in all situations of the game, in the terms I want, during all the match. (FRANCISCO SEIRULO 2001)



Resistencia

- General
- Dirigible
- Special
- Competitive



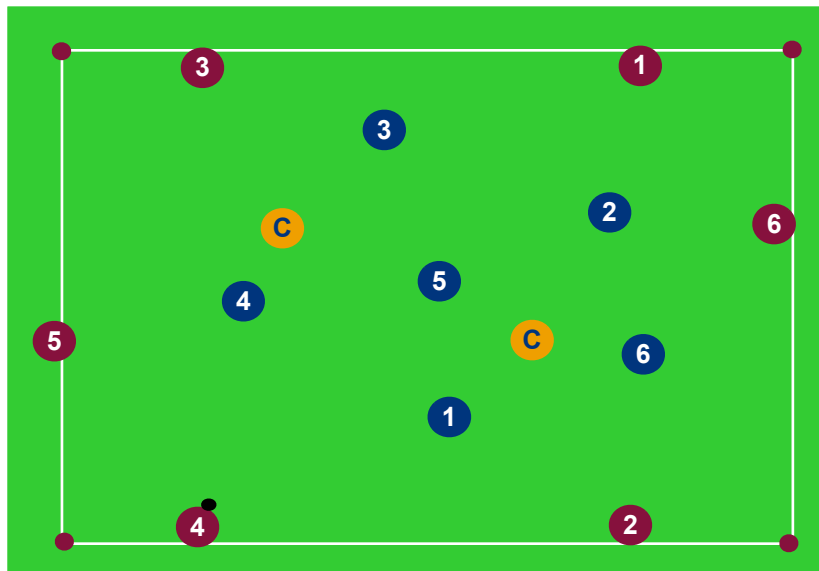
RESISTENCIA





RESISTENCIA ESPECIAL SPECIAL RESISTENCE

6 x 6 + 2C



Tiempo: 3 Series de 8, 10 y 12 minutos

1ª serie: Espacio de 18 x 30

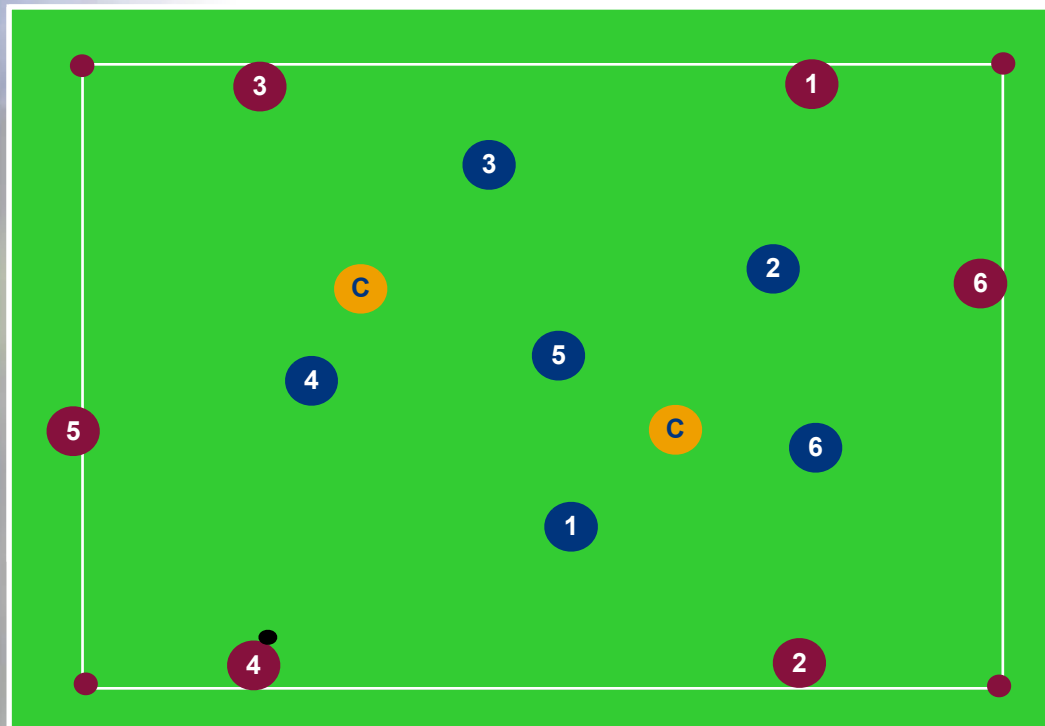
2ª serie: Espacio de 20 x 35

3ª serie: Espacio de 22 x 40



RESISTENCIA ESPECIAL SPECIAL RESISTENCE

6 x 6 + 2C



Tiempo: 3 Series de 8, 10 y 12 minutos

1ª serie: Espacio de 18 x 30

2ª serie: Espacio de 20 x 35

3ª serie: Espacio de 22 x 40



- **La FUERZA está basada en la estructura y propiedades del músculo y de todo el complejo sistema de ejecución del movimiento del deportista. (FRANCISCO SEIRULO 2001)**
- Strength is based in the structure and properties of the muscle and in all the complex execution system of the player movement (FRANCISCO SEIRULO 2001)

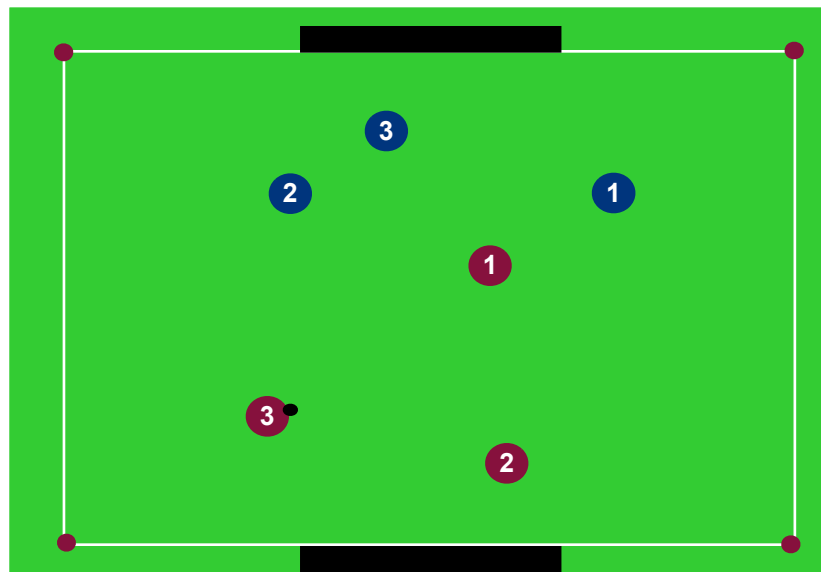


Strenght

- Strenght direct to the resistance
- Strenght direct to the velocity
- Special strenght



3 x 3



Fútbol reducido

Tiempo: Partidos máximo 1'30''

Terreno de juego: el área



- El jugador más rápido no es el que recorre una distancia determinada con el mínimo tiempo sino que es aquel jugador que es capaz de analizar, ejecutar y resolver en la forma deseada las distintas acciones del juego que se le presentan durante el partido (FRANCISCO SEIRULO 2001).
- The faster player is not the one who covers a distance with the minimum time, but is the one who is able to analyze, to execute and to resolve in the desired form the different actions that he finds during the match (FRANCISCO SEIRULO 2001).



- **Un jugador no siendo ni fuerte ni rápido potenciando todas las opciones de velocidad que nos brinda el fútbol puede convertirse en un futbolista veloz. (Francisco Seirul-lo 2001)**
- If a player is not strong, not fast but he promotes all the options of velocity that football brings to us, he could become a fast footballer (Francisco Seirul-lo 2001)

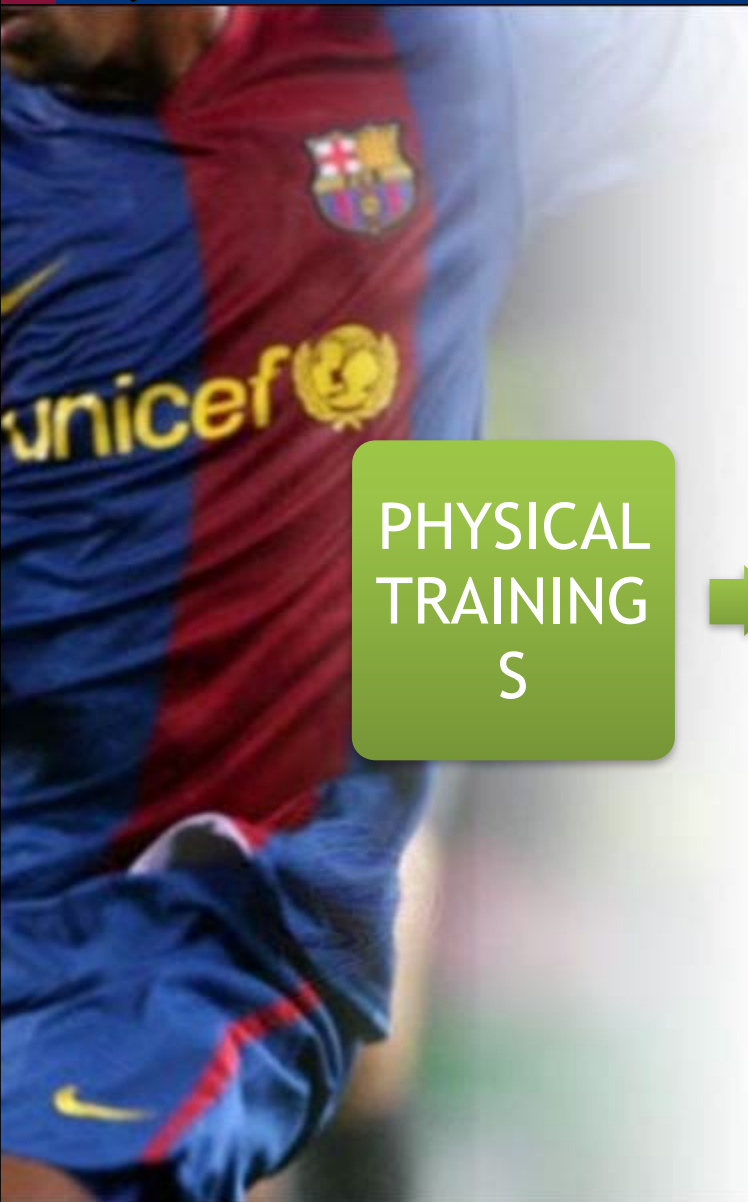


Velocity

- Exit velocity
- Intervention velocity
- Change rhythm velocity
- Execution velocity



Tiempo: 2 series de 10'





**FOOTBALL CLUB
BARCELONA**

MORE THAN JUST A CLUB

VIDEO



TAKK FYRIR MIG
acapellas@gmail.com