

Com preparar una Final

Sobre els autors

STAFF TÈCNIC SELECCIÓ CATALANA MINI FEMENINA

Seleccionador: ENRIC GONZÁLEZ

Ajudant: OLGA VÁZQUEZ

Ajudant: SANTA CARRASCO

La final no és el partit que ens fa por, és el partit que volem jugar. A partir d'aquesta reflexió comencem a preparar la semifinal, el partit que ens permetra estar a la gran festa final.

La fase previa a aquesta final seria el nostre treball d'scouting, i com fem arribar aquest scouting a les jugadores.

Scouting del rival:

- Que fan i que els hi agrada fer.
- Punts forts.
- Punts febles
- Enganys

Scouting propi:

- Al llarg del campionat.
- Que estem fent be.
- Que no estem fent be i podem millorar o corregir.

Una part vital per nosaltres és la part mental, jugadores de 11 anys jugant una final davant de mil persones que criden, animen, traspassen les seves emocions a la pista...

Fase mental:

- Moments previs:
 - Dia anterior:
 - Nervis
 - Expectatives
 - Motivació
 - Previ al partit:
 - Motivació (baixar l'extramotivació)
 - Gestió de les emocions.

- És el partit que volem jugar.
- Sortir amb pau mental (deures fets)

- Exigir-nos el màxim esforç. El resultat no el sabem. El nostre esforç sí. (xerrada vestidor). I saber que això ja ho hem aconseguit abans. Només cal tornar-ho a repetir.

- CONFIANÇA. Pensar que hem fet tot el que estava en les nostres mans per assolir els nostres objectius. Les jugadores han d'estar convençudes d'aquest pensament, i això és responsabilitat del staff fer-les arribar. (Sortir a jugar amb PAU MENTAL).

Tecnic- tactic:

Construïrem la final sobre conceptes molt senzills i clars i no deixem d'oblidar que les jugadores en moments d'estres faran el que saben fer i amb lo que se senten més còmodes.

Poca incidència de l'staff a nivell de TM o de canvis de jugadors ja que el reglament del campionat i de la categoria no ho permeten, per això tornem a lo dit, conceptes senzills i clars per poder fer-los arribar a les jugadores al llarg del partit.

I la part fonamental del campionat i sobretot de la final és la preparació la nit anterior al partit de les sortides en el quarts de joc, omplir la graella configurant equips competitius i compensats cada quart, tenir preparats les possibles opcions de canvis en cas de lesió o FP sense incorrer en alineacions indegudes i generar implicació en totes les jugadores al llarg del campionat, quantes més jugadores estiguin en dinàmica d'equip més rendiment en situacions de màxima exigència com és una final.