

2n CAMPUS DE FUTBOL SANTS-MONTJUÏC 2010



*FEM FUTBOL
FEM BARRI*

ORGANITZACIÓ U.E.SANTS



QUÈ FEM?

- La U.E.Sants organitza el 2n Campus de futbol Sants-Montjuïc 2010 en format de casal d'estiu.
- La ubicació serà dins el districte de Sants-Montjuïc, concretament: Camp de futbol complex La Bàscula, Piscina Bernat Picornell i un espai municipal condicionat.
- L'activitat va dirigida a nens i nenes d'edats entre 6 i 14 anys.
- Dates:
 - 1r torn: Del 28 de juny al 2 de juliol.
 - 2n torn: Del 5 al 9 de juliol.
 - 3r torn: Del 12 al 16 de juliol.
 - 4rt torn: Del 19 al 23 de juliol



OBJECTIUS DEL CAMPUS

- Participar i gaudir activament de les activitats fisico-esportives i lúdiques proposades.
- Perfeccionar i millorar els fonaments tècnics-tàctics tant a nivell col·lectiu com individual.
 - Desenvolupar i donar prioritat a hàbits esportius com el joc net i la competitivitat.
 - Realitzar i conèixer noves activitats a l'aire lliure durant temporada estival.

SISTEMA D'ENTRENAMENTS

- 3 sessions de futbol: 2 tècniques/ tàctiques i 1 de competició (partits)
- Les 2 sessions tècniques (matí).
Amb una pausa de 30 minuts per descansar, alimentar-se i hidratar-se.
- La sessió de competició (tarda): Durada 1 hora.
- Es dividirà els nens en grups de màxim 10 nens.
Amb 1 monitor responsable cadascun.



INFORMACIÓ ESPECÍFICA DEL CAMPUS

- **EL COS TÈCNIC:** Llicenciats en LCAFE i Tècnics especialitzats en futbol.
- **EL CAMP DE FUTBOL:** Camp de futbol Municipal Complex de La Bàscula (recentment renovat).
- **LA PISCINA:** Disponibilitat de la piscina de mides olímpiques de Bernat Picornell
- **MATERIAL ESPORTIU:** Samarretes, bossa i gorra.



- **LES ACTIVITATS:** Sessions d'entrenament, Piscina, Sessions de vídeo, Xerrades de tècnics i jugadors, Jocs, Tallers, Preparació de representacions en grup, Competicions, etc.

DIA TIPUS

- 08:00 a 09:00 Servei de guarderia.
- 09:00 a 09:15 Canviar-se
- 09:15 a 10:30 Inici 1er sessió d'entrenament (Tècnica).
- 10:30 a 11:00 Descans i recuperació (hidratació).
- 11:00 a 12:00 2ª Sessió de Futbol (Aplicació concepte tècnic amb xut).
- 12:00 a 12:20 Dutxa i canviar-se per anar a la piscina .
- 12:20 a 12:40 Desplaçament fins Piscina Picornell.
- 12:45 a 13:45 Piscina.
- 13:45 a 14:15 Tornada al camp de La Bàscula.
- 14:15 a 15:00 Dinar.
- 15:00 a 16:15 Descans i taller.
- 16:15 a 16:30 Preparar la 3a sessió d'entrenament.
- 16:30 a 17:30 3a sessió d'entrenament: (partits).
- 17:30 a 18:00 Dutxa, berenar i recollida.

TORN :	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 9:00	SERVEI D'ACOLLIDA	SERVEI D'ACOLLIDA	SERVEI D'ACOLLIDA	SERVEI D'ACOLLIDA	SERVEI D'ACOLLIDA
9:00 9:15	Canviar-se	Canviar-se	Canviar-se	Canviar-se	Canviar-se
9:15 10:30	1a SESSIÓ D'ENTRENAMENT	1a SESSIÓ D'ENTRENAMENT	1a SESSIÓ D'ENTRENAMENT	1a SESSIÓ D'ENTRENAMENT	1a SESSIÓ D'ENTRENAMENT
10:30 11:00	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
11:00 12:00	2na SESSIÓ D'ENTRENAMENT	2na SESSIÓ D'ENTRENAMENT	2na SESSIÓ D'ENTRENAMENT	2na SESSIÓ D'ENTRENAMENT	2na SESSIÓ D'ENTRENAMENT
12:00 12:20	Dutxa i canviar-se per anar a la piscina	Dutxa i canviar-se per anar a la piscina	Dutxa i canviar-se per anar a la piscina	Dutxa i canviar-se per anar a la piscina	Dutxa i canviar-se per anar a la piscina.
12:20 12:40	Desplaçament a piscina Picornell	Desplaçament a piscina Picornell	Desplaçament a piscina Picornell	Desplaçament a piscina Picornell	Desplaçament a piscina Picornell
12:45 13:45	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
13:45 14:15	Desplaçament camp de la Bàscula	Desplaçament camp de la Bàscula	Desplaçament camp de la Bàscula	Desplaçament camp de la Bàscula	Desplaçament camp de la Bàscula
14:15 15:00	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
15:00 16:15	Descans i esbarjo	Descans i esbarjo	Descans i esbarjo	Descans i esbarjo	Descans i esbarjo
16:15 16:30	Preparar 3ra sessió d'entrenament	Preparar 3ra sessió d'entrenament	Preparar 3ra sessió d'entrenament	Preparar 3ra sessió d'entrenament	Preparar 3ra sessió d'entrenament
16:30 17:30	3ra sessió d'entrenament (partits)	3ra sessió d'entrenament (partits)	3ra sessió d'entrenament (partits)	3ra sessió d'entrenament (partits)	3ra sessió d'entrenament (partits)
17:30	DUTXA, BERENAR i				



**MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA
ASSISTÈNCIA I ATENCIÓ**

Si teniu algun dubte o pregunta...

“Entre tots fem que la U.E de Sants sigui encara més gran del que és”



VISCA EL SANTSS!!!