

CAMPUS DE FUTBOL SALA "ÀMBIT ESCOLA-EPBC"

Lloc: Escola ARTUR MARTORELL

OBJECTIUS

- Familiaritzar-se, desenvolupar i perfeccionar els fonaments tècnics i tàctics del Futsal tant individuals com col·lectius.
- Participació activa en les activitats esportives proposades.
- Desenvolupar els hàbits esportius correctes (fair-play, competitivitat, convivència, ...)

HORARI

1er SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	FESTA	FESTA	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida
9.30-10.30			Exercicis de percepció		Jocs diversos
10.30-11			Esmorzar		Esmorzar
11-12			Passes i recepcions		Llançaments de diferents tipus
12-12.45			Remullada		Remullada
12.45-13			Dutxa		Dutxa

2a SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Joc col·lectiu, donant importància a la passada		Pre-esports al aprenentatge del fut-sal.	Jocs diversos
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Ensenyament de la normativa: arbitres, faltes, jugadors e incorreccions		Equips de 5 jugadors, amb tolerància posicionals i concretant el sentit de defensar i atacar.	Llançaments de faltes i penals
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

3a SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Millora de la coordinació		Millora de la percepció	Jocs diversos
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Conservacions de la pilota per millora el desmarcatge i la passada.		Insistir en la passada i la recepció	Llançaments de faltes i penals
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

4a SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Repàs de la normativa		Aprenentatge de conceptes tècnic i tàctics	Jocs diversos
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Exercicis de millora de l'atac i gestos ofensius		Exercicis de millora de la defensa i gestos defensius	Llançaments de faltes i penals
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

5a SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Repàs de la normativa		Aprenentatge de conceptes tècnic i tàctics	Jocs diversos
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Exercicis de millora de l'atac i gestos ofensius		Exercicis de millora de la defensa i gestos defensius	Llançaments de faltes i penals
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

6a SETMANA					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9.00-9.30	Activitats nàutiques*	Acollida	Activitats nàutiques*	Acollida	Acollida
9.30-10.30		Millora de la coordinació		Millora de la percepció	Jocs diversos
10.30-11		Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
11-12		Conservacions de la pilota per millora el desmarcatge i la passada.		Insistir en la passada i la recepció	Llançaments de faltes i penals
12-12.45		Remullada		Remullada	Remullada
12.45-13		Dutxa		Dutxa	Dutxa

Les activitats nàutiques les farem el suport del club de rem de Badalona i es faran a la platja que hi ha enfront del club de rem de Badalona i al port de Badalona.

Les activitats que es faran son:

- Kayak
- Surf
- Bodyboard
- Llaüt



TARDA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Taller de circ	Tarda de platja	Taller de cuina	Cinema i crispetes	Preparació de festa