

# CAMPUS FUTBOL SALA 1r i 2n

## FUTBOL SALA SANT CUGAT



### DILLUNS

*Presentació i  
normes bàsiques*

*Escalfament rondo  
Jocs quadrats*

### ESMORZAR

*Circuit Tècnic  
Jocs de posició*

*Competició  
adaptada  
Aspectes tècnics  
treballats*

### DIMARTS

*Escalfament  
articular*

*Competició  
Circuit tècnic*

### ESMORZAR

*Mini partits xuts  
3 passades i xut  
marcatge zonal*

*Competició  
adaptada  
Aspectes tècnics  
treballats*

### DIMECRES

*Escalfament Grupal*

*Treball amb la  
delimitació de l'espai.*

### ESMORZAR

*Jocs de pilota  
cooperatius  
Concurs de precisió*

*Competició adaptada  
Aspectes tècnics  
treballats*

### DIJOUS

*Jocs d'escalfament*

*Treball del remat al 1r i  
2º pal*

### ESMORZAR

*Competició de  
Finalitzacions*

*Competició adaptada  
Aspectes tècnics  
treballats*

### DIVENDRES

*Circuit tècnic*

*Escalfament amb  
circuits*

### ESMORZAR

*Campionat de Lliure  
Directe  
Joc eliminar els cons*

*Competició adaptada  
Partits d'1 minut amb  
rànking*