

CAMPUS FUTBOL SALA 3r a 6è

FUTBOL SALA SANT CUGAT



DILLUNS

Presentació i normes bàsiques

Escalfament rondo

Jocs quadrats

ESMORZAR

Circuit Tècnic

Jocs de posició

3x3 + 2 comodins

*Amb canvi de normes,
2 tocs, 4 porteries...*

DIMARTS

Escalfament articular

Competició

Circuit tècnic

ESMORZAR

Mini partits xuts

*3 passades i xut
marcatge zonal*

Mini partits

"futbolí"

*jugadors amb espai
delimitat*

DIMECRES

Escalfament Grupal

*Treball amb la
delimitació de l'espai.*

ESMORZAR

Jocs de pilota

cooperatius

Concurs de precisió

Treball d'aspectes

tècnics

Competició adaptada

DIJOUS

Jocs d'escalfament

*Treball del remat al 1r i
2º pal*

ESMORZAR

Competició de

Finalitzacions

Treball

3x3 en zones:

*ocupació d'espais en
funció de companys/es*

DIVENDRES

Circuit tècnic

Campionat de Lliure

Directe

Joc eliminar els cons

ESMORZAR

Competició adaptada

"Rei / Reina de la pista"

*Partits d'1 minut amb
rànking*

"Le Championnat"

*Partits d'1 minut amb
rànking*