



## ACTIVIDADES 1ª SEMANA

AD ESPERANZA  
**I CAMPUS**  
FÚTBOL VERANO **2010**

### 1ª SEMANA

### DEL 28 de Junio al 2 de Julio

#### Lunes 28 Junio



- de 9:00 a 9:30 Recibimiento y charla por parte del presidente del Club y los directores del campus.
- de 9:30 a 10:00 Reparto de grupos, asignación de monitores y confección de equipos Intercampus.
- de 10:00 a 10:30 Recogida de ropa "pack campus" bajaremos en grupos de 10 cada uno con su monitor
- de 10:30 a 11:00 Introducción de los componentes del campus al fútbol como juego y como deporte
- de 11:00 a 11:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.
- de 11:30 a 12:45 Comienzo torneo INTERCAMPUS (se jugarán los partidos correspondientes a esta jornada)

- Los partidos serán de fútbol 7, con una duración de 20 min por tiempo y un descanso de 10 min
- Se jugarán 2 partidos por día y el torneo será una liguilla.

- de 12:45 a 13:30 Intercambio de opiniones entre jugadores y monitores/entrenadores con relación a los partidos.



- Charla técnica, con relación al partido. Que el niñ@ perciba la labor de un entrenador en la corrección de los errores detectados, aprenda a escuchar y a asumir un concepto de equipo. Y que capte y confíe como un entrenador le va a enseñar a ser mejor jugador de fútbol.
- Las charlas técnicas tendrán una continuación con la explicación práctica del ejercicio.

- de 13:30 a 14:00 Final de la actividad física, llegada a vestuarios, duchas y salida del campus.

#### Martes 29 Junio

- de 9:00 a 9:30 Recibimiento y entrada a vestuarios. Enseñar a los niños a cambiarse para entrenar.
- de 9:30 a 10:00 Calentamiento. Enseñamos a preparar el cuerpo para una exigencia física.
  - Trataremos de que el niño conozca su cuerpo. No basta con aprender a calentar. El niño debe aprender a identificar sus músculos y la importancia de que los mismos estén preparados para afrontar el ejercicio físico que va a desarrollar.
- de 10:00 a 11:45 Torneo INTERCAMPUS (se jugarán los partidos correspondientes a esta jornada)
- de 11:45 a 12:00 Intercambio de opiniones entre jugadores y monitores/entrenadores con relación a los partidos.
- de 12:00 a 12:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.
- de 12:30 a 13:00 Transferimos lo comentado en la charla técnica a una explicación con ejercicios prácticos en el campo. Entrenamiento (trabajo técnico personal con balón)



- Se explicará a cada jugador, según su posición y sus cualidades cual podría ser su función dentro de un equipo. Se orientará al jugador sobre cual sería su posible demarcación.

- de 13:00 a 13:30 Charla sobre nutrición. La importancia de comer sano y saludable para un deportista.

- Intentaremos que el niño identifique que son Proteínas e Hidratos de carbono. Lo importantes que son para él y para su rendimiento deportivo.

- de 13:30 a 14:00 Final de la actividad física, llegada a vestuarios, duchas y salida del campus.



## 1ª SEMANA

### DEL 28 de Junio al 2 de Julio

#### Miércoles 30 Junio

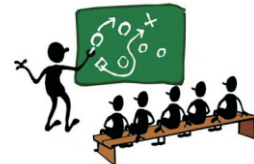


- de 9:00 a 9:30 Recibimiento y entrada a vestuarios.
- de 9:30 a 10:00 Charla sobre el comportamiento de un movimiento en grupo de cara a una salida externa
  - Los monitores transmitirán a l@s chic@s las normas de comportamiento como grupo ante una salida al exterior.
- de 10:00 a 13:00 Visita Tour Bernabeu. La salida será en autocar y sin gasto adicional.
- de 13:30 a 14:00 Charla sobre “aprender a ser deportista” hábitos de descanso, salud, higiene,...

#### Jueves 1 Julio

- de 9:00 a 9:15 Recibimiento y entrada a vestuarios.
- de 9:15 a 9:30 Preparación de equipos y calentamiento
- de 9:30 a 10:45 Torneo INTERCAMPUS (se jugarán los partidos correspondientes a esta jornada)
- de 10:45 a 12:00 Charla Técnica o Táctica y aplicación práctica correspondiente

- Entrenamiento correspondiente (Trabajo con balón, juegos/técnica)
- El entrenador hará comprender a los participantes del campus conceptos como: control, toque, disparo, visión de juego, etc.



- de 12:00 a 12:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.
- de 12:30 a 14:00 Cine (proyección de una peli) serán películas relacionadas con el fútbol.



Ejm. “GOAL 2” y “CARLITOS EN EL CAMPO DE LOS SUEÑOS”

- Las películas están perfectamente elegidas valorando la carga docente que nos ofrecen. El niño tendrá la posibilidad de aprender valores como concepto de equipo, superación, disciplina, humildad, el valor del deporte en su vida, etc.
- Los monitores, verán la película con ellos y pararán la proyección si consideran necesario reforzar con algún mensaje el contenido de la misma.

#### Viernes 2 Julio

- de 9:00 a 9:15 Recibimiento y entrada a vestuarios.
- de 9:15 a 9:30 Charla sobre el comportamiento de un movimiento en grupo de cara a una salida externa
  - Normas de comportamiento de cara a la salida a la piscina. Se explicarán al niño las normas correspondientes a esta salida: No podrá bañarse donde cubre, tendrá que estar siempre con su grupo, etc.
- de 9:30 a 10:00 Salida del Polideportivo de la AD Esperanza
- de 10:00 a 13:30 Mañana de piscina. Nos desplazaremos a la Piscina del Polideportivo Luis Aragonés (Villa Rosa)
- de 13:30 a 14:00 Llegada al club