



ACTIVIDADES 1ª SEMANA

AD ESPERANZA
I CAMPUS FÚTBOL VERANO 2011

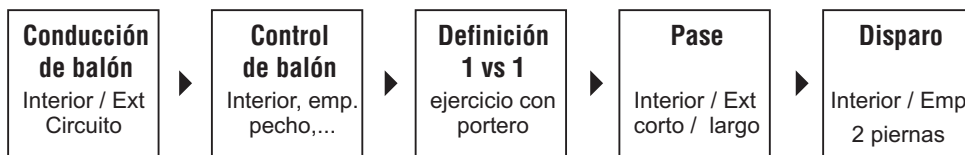
1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Lunes día 27



- de 8:00 a 9:00 Bienvenida por parte del Director Deportivo y monitores
- de 9:15 a 9:30 Entrega de ropa "pack campus"
- de 9:30 a 9:45 Reparto de grupos, asignación de monitores y confección de equipos Intercampus.
- de 9:45 a 11:00 Introducción de los componentes del campus al fútbol como juego y como deporte
 - Calentamiento
 - Comienzo del entrenamiento. empezaremos con conceptos básicos hasta saber el nivel de los chic@s. Montaremos 5 estaciones. Porteros aparte



- de 11:00 a 11:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.
 - Mac Donalds nos traerá zumo de naranja para todos. Aquarius ó Agua.
 - Fruta, barritas energéticas, galletas con chocolate o mágdalena, sandwiches,...
- de 11:30 a 12:00 Charla (Lesiones típicas del futbolista y estiramientos) Evitar lesiones, tratamientos, etc.
- de 12:00 a 13:30 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 4 partidos por día y el torneo será una tiguilla.
- de 13:30 a 13:45 Tanda de Penaltys
 - El que se elimine (no marque gol) empieza a estirar y marcha al vestuario
- de 14:00 a 15:30 Fin de la actividad y recogida de los niños

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Martes día 28



- de 8:00 a 9:00 Recogida de los niñ@s por parte de los monitores del campus
- de 9:00 a 9:15 Entrada a vestuarios nos cambiamos y saltamos al campo
- de 9:15 a 9:30 Calentamiento
- de 9:30 a 11:00 Comienzo del entrenamiento técnico correspondiente al día (cada grupo con su monitor)
- de 11:00 a 11:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.
 - Reparto de bebidas a los niños (Aquarius, zumos variados, etc.)
 - Fruta, barritas energéticas, galletas con chocolate o mágdalena, sandwiches,...
- de 11:30 a 12:00 Charla (Las 17 reglas del fútbol) Explicación por parte de un arbitro de la Federación Madrileña de Fútbol, que con su indumentaria de árbitro enseñará a los niños las reglas oficiales de la FIFA adaptadas a la capacidad de los críos.





ACTIVIDADES 1ª SEMANA

AD ESPERANZA
I CAMPUS FÚTBOL VERANO 2011

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Martes día 28 (continuación)



- de 12:00 a 13:30 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 4 partidos por día y el torneo será una liguilla.
- de 13:30 a 13:45 Tanda de Penaltys
- El que se elimine (no marque gol) empieza a estirar y marcha al vestuario
- de 14:00 a 15:30 Fin de la actividad y recogida de los niños

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Miércoles día 29

SALIDA EXTERNA



- de 8:00 a 9:00 Recogida de los niñ@s por parte de los monitores del campus
- de 9:00 a 9:20 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 9:20 a 10:30 Proyección de un documental sobre la vida de Cristiano Ronaldo para los mayores
Para los pequeños (4, 5 y 6 años), proyectaremos capítulos de Oliver y Benji considerando que su contenido puede ser bueno para su aprendizaje. (Fair play, solidaridad, compañerismo,...)
- de 10:30 a 10:45 Daremos a cada niño su Pack desayuno (agua, barritas energéticas y sandwiches)
- de 10:45 a 11:00 Nos recogerá el autocar y realizaremos el traslado al Santiago Bernabeu
- de 11:00 a 13:30 Se realizará la visita al Tour del Bernabeu
- de 13:30 a 14:00 Vuelta en autocar a las instalaciones de la AD Esperanza
- de 14:00 a 15:30 Fin de la actividad y recogida de los niños

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Jueves día 30



- de 8:00 a 9:00 Recogida de los niñ@s por parte de los monitores del campus
- de 9:15 a 9:30 Calentamiento
- de 9:30 a 10:30 Comprobaremos el nivel adquirido con relación al primer día y ver evoluciones y desarrollar aprendizaje
- Calentamiento
 - Comienzo del entrenamiento. Ya con conceptos más desarrollados y poder valorar el nivel adquirido de los chic@s. Montaremos 5 estaciones. Porteros aparte

Conducción de balón
Interior / Ext
Circuito



Control de balón
Interior, emp.
pecho,...



Definición 1 vs 1
ejercicio con portero



Pase
Interior / Ext
corto / largo



Disparo
Interior / Emp
2 piernas



ACTIVIDADES 1ª SEMANA

AD ESPERANZA
I CAMPUS
FÚTBOL VERANO **2011**

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Jueves día 30 (continuación)



de 10:30 a 11:00 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 4 partidos por día y el torneo será una liguilla.

de 11:00 a 11:30 Descanso y parada para reponer fuerzas.

- Mac Donalds nos traerá zumo de naranja para todos. Aquarius ó Agua.
- Fruta, barritas energéticas, galletas con chocolate o mágdalena, sandwiches,...

de 11:30 a 12:00 Charla técnica sobre nutrición. Enseñaremos a comer a los niños de una forma saludable.

de 12:30 a 13:44 Cine



- 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.

1ª SEMANA

DEL 27 de Junio al 1 de Julio

Viernes día 1 de Julio

SALIDA EXTERNA



de 8:00 a 9:00 Recibimiento y entrada a vestuarios.

de 9:00 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