



CAMPUS ESTIU FUTSAL ÀLEX VERDEJO



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejoprocos.com

INTRODUCCIÓ

Àlex Verdejo, jugador a Industrias Santa Coloma, junt Programa Cos, entitat especialitzada en entrenament per la millora del benestar i rendiment esportiu, ens juntem per oferir-vos la millor experiència aquest estiu.



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejoprocos.com

INFORMACIÓ GENERAL

EDATS

Dirigit a noies i nois nascuts entre el 2008 i el 2014

DATES

Començarem el 30 de juny per la tarda i la festa final del campus tindrà lloc el 6 de juliol pel matí

LOCALITZACIÓ

Totes les activitats tindran lloc a Camprodon, Catalunya



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejoocos.com

OBJECTIUS

Potenciar la tecnificació i millora del rendiment de l'esportista.
Adquirir hàbits saludables i bones pràctiques per saber
conviure amb la resta de participants.

A NIVELL DE PISTA:

Fer que els participants siguin efectius, és a dir, que solucionin els
problemes i situacions que presenta el joc a través de la reflexió
d'errades i encerts.

Experimentar una metodologia aplicada en el futbol sala de primer nivell.



Powered by

PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



AJUNTAMENT DE
CAMPRODON

DOSSIER INFORMATIU | 679160273

campus@pro-cos.es

www.campusalexverdejojocos.com

METODOLOGIA

Entenem el futbol sala com una successió de situacions complexes, per tant, creiem que hem d'oferir el major número de variants que facilitin la comprensió del joc i l'elecció de la millor solució possible.

L'única certesa en aquest joc és la incertesa. El nostre objectiu, doncs, és desenvolupar jugadors/es que s'adaptin al canvi en canvi de dependre de la rutina. En les sessions d'entrenament es transmet coneixement i s'intenten millorar habilitats. Per tant, a través d'aquestes entenem que s'ha de facilitar a que el jugador sigui capaç d'aplicar aquests coneixements i habilitats de la millor forma possible.

En definitiva, tenim com objectiu que el jugador evolucioni a partir d'unes funcions executives que desenvoluparem de forma individual (tècnica individual) i potenciarem amb la intel·ligència del jugador/a (tàctica individual).



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejojocos.com

METODOLOGIA de TREBALL



Durant cada sessió **acompanyarem els objectius amb un vídeo explicatiu** del gest tècnic que aplicarem en les tasques. Prepararem sessions de vídeo pre sessió i durant la mateixa (en pista).

Crear problemes per trobar solucions eficaces

Ensenyar avantatges i inconvenients de cada TD

Aprendre a valorar el grau de necessitat en cada context

Controlar la informació en la pista

Mètode analític (moments inicials)

Descobriment guiat

Resolució de problemes

HABILITATS MOTRIUS I COORDINATIVES - TÈCNICA IND. - TÀCTICA IND. - CAPACITAT PERCEPTIVA I DECISIONAL - TÀCTICA GRUPAL DE 2 i 3 JUGADORS - TÈCNICA IND. APLICADA AL JOC TÀCTIC - FONAMENTS OFENSIVS SENSE PILOTA



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejojocos.com

	1/7/2024	2/7/2024	3/7/2024	4/7/2024	5/7/2024	6/7/2024
MATÍ	<p>Fonament individual del pase + aplicació en tàctica ind.</p> <p>Aplicar-lo en + o - exigència en la tàctica grupal</p>	<p>Fonament individual del control (+ pase) + aplicació en tàctica ind.</p> <p>Aplicar-lo en + o - exigència en la tàctica grupal</p>		<p>Fonament individual del regal i conducció + aplicació tàctica ind.</p> <p>Aplicació en + o - exigència en la tàctica grupal</p>	<p>Fonament individual del xut + aplicació en tàctica ind.</p> <p>Aplicació amb + o - variants</p>	<p>Acte final del campus</p>
TARDA	<p>Competició/reptes amb aplicació del pase de forma efectiva</p>	<p>Competició/reptes amb aplicació del control (+ pase) de forma efectiva</p>		<p>Competició/reptes amb aplicació del regal i conducció de forma efectiva</p>	<p>Competició/reptes amb aplicació del xut de forma efectiva</p>	
CONCEPTES A TREBALLAR	<p>PASE en tècnica ind. + tàctica ind/grupal Sense pilota: orientació corporal + lateralitat</p>	<p>CONTROL en tècnica ind. + tàctica ind/grupal Sense pilota: finta + canvi de ritme/direcció</p>		<p>REGAT i CONDUCCIÓ en tècnica ind. + tàctica ind</p>	<p>XUT en tècnica ind. + tàctica ind</p>	



Powered by
PROGRAMA COS
 THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
 campus@pro-cos.es
 www.campusalexverdejojocos.com

ACTIVITATS



ENTRENAMENTS i
COMPETICIONS de futbol sala



ACTIVITATS a Camprodon: quads,
curses d'orientació, tirolines...



JOCS en el mateix Hotel on
estarem allotjats



EXPERIÈNCIES amb diferents
jugadors professionals



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejojocos.com

MODALITATS

660€

Horari: tot el dia (nit en Hotel Camprodon, obert exclusivament pels participants del campus)

Pensió completa

2 equipacions completes per entrenar

1 equipació de passeig

Accés festa final (dissabte 6 juliol)

Entrenaments tecnificació

Totes les activitats

Assegurança responsabilitat civil i accidents

295€

Horari: de 9:30 a 19:00h

Peça de fruita, menjar i berenar

2 equipacions completes per entrenar

1 equipació de passeig

Accés festa final (dissabte 6 juliol)

Entrenaments tecnificació

Activitats realitzades durant el dia

Assegurança responsabilitat civil i accidents

¡Entra a la nostra pàgina web i descobreix els diferents descomptes!



Powered by

PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



AJUNTAMENT DE
CAMPRODON

DOSSIER INFORMATIU | 679160273

campus@pro-cos.es

www.campusalexverdejoocos.com

HOTEL CAMPRODON

Tots aquells participants que escullin la “Modalitat total” estaran allotjats a l’Hotel Camprodon, ubicat al centre de Camprodon (Plaça Dr. Robert, 3).

Aquest hotel estarà obert **EXCLUSIVAMENT** pels participants del campus durant tota la setmana.



Powered by
PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



DOSSIER INFORMATIU | 679160273
campus@pro-cos.es
www.campusalexverdejojocos.com



DOSSIER INFORMATIU | 679160273

campus@pro-cos.es

www.campusalexverdejoprocos.com

Powered by

PROGRAMA COS
THE NEW TRAINING CONCEPT



AJUNTAMENT DE
CAMPRODON