

Guía Básica Semanal



By UCF Santa PERPETUA

F_Horaria	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45 09:00	¡Hola, Buenos Días! Bienvenida / Distribución de Jugadores				
09:00 09:15	Sesión de Aproximación	Presentación / Funcionamiento (Activación Muscular y Calentamiento)			
09:15 10:45	Sesión I Trabajo Técnico y Específico de Porteros (según Programación)				
10:45 11:45	DESAYUNO + Actividades de Tiempo Libre				¡¡ Hoy visita el Campus !!
11:45 13:00	Sesión II Acciones Tacticas, Juego Real y Partidos				
13:00 13:10	Fin de la Jornada Estiramientos + HIDRATACIÓN				
13:10 13:30	Aseo Personal _ DUCHA (Los Jugadores dispondrán de Vestuarios para ducharse)				
13:30 13:45	Hasta Mañana ! (Salida y Recogida de Jugadores por los Familiares)				

* **PISCINA** HORARIO Sujeto a disposición / Aprobación Servei Mpal d'Esports
(Turno A, **Martes** : Prebenjami Benjami Aleví | Turno B, **Jueves** : Aleví² Infantil Cadet¹)

Bienvenida Campus: Recepción Conserjería Centro Mpal de Futbol Paco Navarro

Sesión I: Mejora y perfeccionamiento de las Cualidades Tecnicas a través del Plan de Entrenamientos.

Sesión II: Desarrollo de las cualidades Tecnico-Tactico a través del Juego Colectivo Real.

25/06/2017

20/07/2017

MATERIAL NECESARIO. Los niñ@s deberán traer diariamente:

Equipación OFICIAL de Campus | BOTAS de Fútbol | Enseres de uso personal (Toalla de Baño, Chanclas, etc.)
y Muda recambio para Ducha

* Para el día previsto de PISCINA; Toalla, chanclas, Bañador, etc.