

CAMPUS CFBEGUES 2010

FILOSOFIA

El Campus CF Begues és una nova iniciativa d'aquest club amb la qual es pretén aconseguir que els joves futbolistes gaudeixin de l'estiu practicant el seu esport preferit, treballant per millorar les capacitats tècniques i tàctiques pròpies del futbol, en unes instal·lacions immillorables i a prop de casa.

Per a fer-ho, treballarem en grups reduïts (màxim 10 nens/es per entrenador) per fomentar l'aprenentatge i la interacció entre els jugadors, per trasmetre valors esportius i educatius i per potenciar les capacitats col·lectives i individuals.

EQUIP TÈCNIC

En el campus tindrem els millors entrenadors del CFBegues ajudats per monitors també integrants de l'equip tècnic del club i pel coordinador. Un fisioterapeuta ens ajudarà durant cada dia a mantenir la salut dels joves futbolistes, així com a fomentar els bons hàbits per cuidar el cos.

HORARI DEL CAMPUS

08.15 – 09.00	ACOLLIDA
09.00 – 09.30	ARRIBADA I PREPARACIÓ PER L'ENTRENAMENT
09.30 – 11.30	ENTRENAMENT(per a porters específic) I HIDRATACIÓ
11.30 – 12.00	CANVI DE ROBA PER PISCINA
12.00 – 13.00	PISCINA
13.00 – 13.30	CANVI DE ROBA I TRASLLAT PER DINAR
13.30 – 14.15	DINAR
14.15 – 15.00	VIDEO I/O ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES
15.00 – 15.30	TRASLLAT I PREPARACIÓ PER A ENTRENAMENT 2
15.30 – 16.30	ENTRENAMENT 2 (COMPETICIÓ)
16.30 – 17.00	RECOLLIDA MATERIAL, DUTXA I SORTIDA

MATERIAL NECESSARI

Samarreta del campus / Roba esportiva / Muda de vestir per després de la dutxa / Xampú / Crema solar / Banyador / Tovallola per piscina i tovallola per dutxa / Xancletes

NORMES PER A PARES I MARES

Els dies de campus, no és permès quedar-se a les instal·lacions esportives als familiars dels jugadors i jugadores per tal de mantenir una bona dinàmica de grup. De tota manera, l'últim dia de la setmana convidem els familiars i amics dels/les joves futbolistes a veure els partits d'exhibició de la tarda i al lliurament d'obsequis per als participants del campus.