

CAMPUS D'ESTIU 2021



Campus d'Estiu Sarrià - 2021

DOSSIER INFORMATIU PER A PARES I MARES

ORGANITZA | FC Sarrià de Ter i En Ratxa



ÍNDEX

SALUTACIONS	2
INSTAL·LACIONS.....	4
PUNT DE TROBADA	5
PUNT DE RECOLLIDA.....	5
ESMORZAR.....	5
DINAR	6
PISCINA I ACTIVITATS D'AIGUA.....	7
HORARIS GENERALS	7
QUÈ CAL PORTAR CADA DIA?	8
INFORMACIÓ ADDICIONAL.....	8
JUGADOR ESTRELLA DEL CAMPUS CADA SETMANA	9
PLANIFICACIÓ.....	10
REUNIÓ INFORMATIVA.....	11

Salutacions

Benvolgudes famílies,

Després de l'èxit de les diverses edicions realitzades durant aquests últims 3 anys a Celrà, i des de l'any passat a Sarrià de Ter, concloem tota aquesta preparació prèvia al campus d'Estiu amb unes ganes increïbles de que arribi ja el 28 de juny. Durant tots aquests campus hem vist com per part dels jugadors i jugadores els *feedbacks* que rebíem dia rere dia eren tots positius i això ens donava encara més ànims per a fer de la nova edició, una experiència encara més increïble que l'anterior. Alhora, per part d'alguns de vosaltres, hem anat rebent felicitacions i ens heu anat encoratjant a seguir millorant dia rere dia. Aquest fet ens ha servit lògicament per a voler seguir tirant endavant aquest projecte.

Com a punt positiu, podem estar més tranquils davant la situació complicada que ens ha tocat viure en l'últim any per culpa de la pandèmia. Degut a això, l'any passat vam haver de fer un Campus diferent amb moltes mesures de seguretat, molta incertesa diària i confinaments de grups per simples símptomes. A dia d'avui, tots sabem que la cosa va a millor i per tant, esperem que aquest campus sigui de nou, un campus normal amb les grans activitats dels divendres.

Aquest any es realitzen les reformes de la nova gespa al camp de futbol de Celrà durant els mesos de juliol i agost. És per això, que hem hagut de trobar una alternativa per a dur a terme el Campus. Com ja sabeu, finalment es farà a Sarrià de Ter. Aleshores, farem un Campus En Ratxa global a Sarrià de Ter on els participants de Celrà aniran en bus cada dia. A les 12:00 però, els participants del Campus de Celrà aniran a la piscina de Celrà i els de Sarrià a la piscina de Sarrià.

Us passem aquest document per a que tingueu una guia sobre el funcionament del propi Campus i sobre la informació necessària que necessitareu per a seguir el dia a dia.

Finalment volem també agrair-vos novament la confiança que heu dipositat en nosaltres i us assegurem que com a mínim hi haurà un gran esforç, per part de tots els qui serem partícips de guiar el procés de formació dels vostres fills, en aconseguir que cada un d'ells passi un estiu inoblidable.

Moltes gràcies per la vostra atenció,

Atentament,

Direcció i Coordinació del Campus



Dani López Vilar

Director del Campus En Ratxa

676 631 695



@danilopez006



@mister_danilopez006



Dani López Vilar

- Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Entrenador nacional de futbol – Nivell 3
- Curs de coordinador de futbol base – FCF
- Monitor de futbol
- Curs de psicologia, coaching i treball integrat en futbol
- Curs de gestió d'entitats esportives
- Ex analista Juvenil B del Girona FC (Lliga Nacional)
- Actual entrenador i coordinador de futbol formatiu



Joel Vila Serrano

Coordinador del Campus de Sarrià de Ter

616 086 044



@joelvila_91



Joel Vila Serrano

- Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Entrenador nacional de futbol – Nivell 2
- Entrenador UEFA B
- Professor curs d'entrenadors ANEFF – N. 1 i 2
- Ex entrenador i P. Físic de futbol base al Girona FC
- Actual entrenador amateur (3a catalana)
- Actual preparador físic Llagostera – Juvenil Nacional

Instal·lacions

La principal instal·lació que utilitzarem serà el camp de futbol municipal de Sarrià. (C/ Flor de Neu, s/n). Aquesta engloba el terreny de joc, l'espai del bar, la pista annexa, les grades i els vestidors.



En segon pla, s'utilitzaran altres espais com la piscina municipal, la pista annexa al camp de futbol, el centre cívic per a dinar i diferents espais naturals del poble o zones esportives municipals.



PUNT DE TROBADA

Cada dia del Campus ens trobarem al camp de futbol a les **9:00**. Els jugadors/es tindran l'opció de venir fins a 15 minuts abans de les 9:00.

Pels qui han agafat l'opció d'acollida matinal, ens trobarem al mateix lloc però a partir de les **8:00**.

PUNT DE RECOLLIDA

Pels que marxen a les 17:00

Ens trobarem cada dia a les **17:00** al camp de futbol.

Per als que marxen a les 15:00

Ens trobarem cada dia a les **15:00** al camp de futbol.

Per als que marxen a les 13:30

Els dies de piscina ens trobarem a les 13:30 a la **piscina municipal**.

IMPORTANT: Si a les 13:30 no sou a la piscina, marxarem amb tots els que hi hagi al camp de futbol. Cap jugador es quedarà sol a la piscina.

- Els jugadors que marxin sols hauran de portar signada **l'autorització** per part del p/mare o tutor/a (es pot trobar fent click a "l'autorització" o a la web, a l'apartat de "Descarrega")

Esmorzar

Cadascú portarà el seu esmorzar cada dia.

Dinar

El dinar serà elaborat per a l'empresa de càtering "Bo i Sa". Podeu consultar el menú a la web, a l'apartat de "Descarrega". Aquest és realitzat per la pròpia empresa de càtering.

Els protocols de seguretat els podeu consultar també a la web.

Dinarem al centre cívic.



Piscina i activitats d'aigua

De dilluns a dijous anirem a la piscina municipal de Sarrià. Allà alternarem activitats/jocs dirigits i temps lliure per a que cada un dels participants gaudeixi de l'aigua lliurement. Per a desplaçar-nos fins a aquesta, aquest any anirem caminant o qui tingui possibilitat de portar la bicicleta, en bicicleta..

Els dies que no anem a la piscina farem activitats d'aigua, molts cops amb la "super lona aquàtica".

□ ACCÉS A PISCINA SARRIÀ: 1€ / dia

El pagament es farà directament al Campus

De dilluns a divendres anem a la piscina, per tant, 4€/setmana

Horaris generals

7:45 a 9:00	Servei d'acollida (opcional)
9:00 a 10:30	Entrenament de tecnificació
10:30 a 11:00	Esmorzar
11:00 a 12:00	Formes de competició o altres
12:00 a 13:30	Piscina + desplaçaments
13:30 a 15:00	Dinar + temps lliure
15:00 a 17:00	Activitats alternatives i/o aquàtiques (super lona gegant)

Què cal portar cada dia?

OBLIGATORI:

- **Samarreta tècnica** del campus, que serà lliurada als participants abans de començar el campus. Se n'entregaran dues per a que es pugui donar temps a rentar-la.
- **Botes** de futbol.
- **Bambes** esportives.
- Crema solar.
- **Banyador i tovalloles** "de platja". Tant els dies que anem a piscina com els dos que no, ja que farem activitats aquàtiques.
- Esmorzar.
- Mascareta
- **Cantimplora** marcada amb el nom (a partir de la primera setmana es regalarà una a cada jugador, aleshores els dilluns i el dimarts s'haurà de portar o la cantimplora o una ampolla de plàstic per reemplenar)

RECOMANABLE:

- **Gorra**
- **Xancles** de piscina
- **Bossa** En Ratxa. Aquesta es regalarà també el primer dia

INFORMACIÓ ADDICIONAL

- Durant l'horari de campus no es podran utilitzar els telèfons mòbils o aparells electrònics per part dels jugadors.
- L'organització no es farà responsable de la pèrdua d'aquests, en el cas que es portin.
- Repartiment de zones del camp per grups

Jugador estrella del campus cada setmana

Cada primer dia de la setmana, es farà una competició entre tots els participants del campus. Aquesta no tindrà en compte les destreses de cada nen/a sinó que el guanyador serà el qui més sort hagi tingut. En aquesta competició tots els participants tenen les mateixes probabilitats de guanyar. Per exemple una competició serà de pedra, paper i tisores, una altra de cara o creu, una altra de endevinar a quina mà està la pedra, un bingo,....

El campió final tindrà dret a portar el braçalet de capità per tota la setmana de campus i tindrà un regal personal exclusiu que l'acreditarà com a jugador estrella del campus de la "x" setmana..

Al finalitzar el campus es sortejarà, entre els 6 jugadors estrella, diferents premis.



Planificació

JUNY					
JUGADOR ESTRELLA (Pedra, Paper, Tisores)					
SETMANA 1	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
Grups	APRENANTATGE EN VALORS IMPLÍCIT I EXPLÍCIT: Respecte amb els companys i els entrenadors				
Grans i Mitjans	Continguts	Control + passada // Orientació del cos en el joc ofensiu			
	Objectius	Controls orientats i bons perfils	Control oreintat + Passada en espais reduïts	Jocs reduïts	Iniciació de l'atac en zona 1 - Perfil Ofensiu
Petits	Continguts	Control + passada			
	Objectius	Treballar diferents tipus de desplaçaments	Coordinar diferents tipus de conduccions	Conduir a diferents ritmes i velocitats	Aplicar la tècnica en el joc
SUPER ACTIVITAT SETMANAL					
WATERWORLD					
JULIOL					
JUGADOR ESTRELLA					
SETMANA 2	DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
Grups	APRENANTATGE EN VALORS IMPLÍCIT I EXPLÍCIT: Saber guanyar i perdre				
Grans i Mitjans	Continguts	Control + Passada // Sortida de pilota + Distribució d'espais en fase ofensiva			
	Objectius	Conducció eficient amb velocitat	Conducció ràpida + Desmarcatges	Desmarcatges de ruptura zona 3 i finalitzacions	Desmarcatges eficients + 1x1 vs Porter
Petits	Continguts	Capacitats coordinatives i Hab. Motriues Bàsiques + Control i Passada			
	Objectius	Desenvolupar la relació espai - temps	Coordinar diferents patrons de moviment amb pilota	Coordinació oculo - pèdica en el control + pase	Diferents situacions de control + Passe
SUPER ACTIVITAT SETMANAL					
TORNEIG AMB UN ALTRE CAMPUS					
JULIOL					
JUGADOR ESTRELLA					
SETMANA 3	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Grups	APRENANTATGE EN VALORS IMPLÍCIT I EXPLÍCIT: Esforç i Superació				
Grans i Mitjans	Continguts	Conducció i finalitzacions // Desmarcatges de ruptura i recolzament + temporitzacions defensives			
	Objectius	Distància òptima al rival en 1 vs 1	Temporitzar atac en una microsituació 1 vs 1	Escollir moment per a fer o no fer la cobertura	Eficiència defensiva en situacions específiques
Petits	Continguts	Capacitats coordinatives i Hab. Motriues Bàsiques + Passades			
	Objectius	Desenvolupar la relació espai - temps	Coordinar diferents patrons de mov amb pilota	Executar diferents tipus de passades	Coordinació oculo - pèdica en la passada
SUPER ACTIVITAT SETMANAL					
EXCURSIÓ A LA PLATJA					
JULIOL					
JUGADOR ESTRELLA					
SETMANA 4	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Grups	APRENANTATGE EN VALORS IMPLÍCIT I EXPLÍCIT: Treball en equip				
Grans i Mitjans	Continguts	Control i Passada // Sortida de pilota + Distribució d'espais en fase ofensiva			
	Objectius	Controls orientats segons següent acció	Crear i aprofitar espais en atac	Executar una sortida de pilota amb diferents rivals	Donar línies de passe amb distància respecte rivals
Petits	Continguts	Capacitats coordinatives i Hab. Motriues Bàsiques + Xuts			
	Objectius	Desenvolupar la relació espai - temps	Diferents situacions d'equilibri + xuts	Identificar les tècniques bàsiques de colpeig	Coordinació oculo - pèdica en diferents xuts
SUPER ACTIVITAT SETMANAL					
TORNEIG DE FUTBOL PLATJA A LA PLATJA					
JULIOL					
JUGADOR ESTRELLA					
SETMANA 5	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Grups	APRENANTATGE EN VALORS IMPLÍCIT I EXPLÍCIT: Implicació				
Grans i Mitjans	Continguts	Conducció + driblatge // Fase ofensiva en zona 3			
	Objectius	Conducció ràpida en accions d'avantatge	Enganyar amb finta en accions 1 vs 1	Atac col·lectiu ràpid i eficaç + fintes	Executar una sortida de pilota amb diferents rivals
Petits	Continguts	Capacitats coordinatives i Hab. Motriues Bàsiques + Entrades			
	Objectius	Desenvolupar la relació espai - temps	Experimentar diferents salts i girs	Aprendre a robar la pilota	Identificar les tècniques bàsiques de colpeig
SUPER ACTIVITAT SETMANAL					
ACAMPADA					

REUNIÓ INFORMATIVA

El dissabte 26 a les 20:00h farem una reunió per a explicar detalladament el funcionament del Campus. Qui vulgui podrà entrar a través de la plataforma zoom

Unirse a la reunión Zoom

<https://us05web.zoom.us/j/82876945384?pwd=OTFpMjFtTzJlU0U2bDQxN1JGSUJXZz09>

ID de reunión: 828 7694 5384

Código de acceso: enratxa

Moltes gràcies per la vostra atenció i ens veiem el pròxim 28 de juny!

Contacte:

- 676 631 695 – Dani (Director del Campus)
- 616 086 044 – Joel (Coordinador del Campus de Sarrià)
- coordinacio@enratxa.com
- www.enratxa.com

