

# CAMPUS FUTBOL SALA 3r a 6è

## Futbol Sala Sant Cugat

### DILLUNS

*Presentació i  
normes bàsiques*

*Escalfament rondo  
Jocs quadrats*

### ESMORZAR

*Circuit Tècnic  
Jocs de posició*

***3x3 + 2 comodins**  
Amb canvi de normes,  
2 tocs, 4 porteries...*

### DIMARTS

*Escalfament  
articular*

*Competició  
Circuit tècnic*

### ESMORZAR

*Mini partits xuts  
3 passades i xut  
marcatge zonal*

*Mini partits  
"futbolí"  
jugadors amb espai  
delimitat*

### DIMECRES

*Escalfament Grupal*

*Treball amb la  
delimitació de l'espai.*

### ESMORZAR

*Jocs de pilota  
cooperatius  
Concurs de precisió*

*Treball d'aspectes  
tècnics  
Competició adaptada*

### DIJOUS

*Jocs d'escalfament*

*Treball del remat al 1r i  
2º pal*

### ESMORZAR

*Competició de  
Finalitzacions*

*Treball  
**3x3 en zones:**  
ocupació d'espais en  
funció de companys/es*

### DIVENDRES

*Circuit tècnic*

*Campionat de Lliure  
Directe  
Joc eliminar els cons*

### ESMORZAR

*Competició adaptada  
"Rei / Reina de la pista"  
Partits d'1 minut amb  
rànking  
"Le Championnat"  
Partits d'1 minut amb  
rànking*