Servei d'Esports de Riudellots de la Selva
Riudellots Club Esportiu

CAMPUS DE TECNIFICACIÓ DE FUTBOL DE NADAL

Servei municipal d'esports Riudellots de la Selva · Nadal 2026-2027

Benvolgudes famílies,

Aquest Nadal us presentem el Campus de Tecnificació de Futbol, una proposta esportiva Organitzada pel Servei d'Esports de Riudellots de la Selva amb la col·laboració del Riudellots Club Esportiu. Pensada per a tots aquells nens i nenes que vulguin gaudir del futbol, continuar millorant les seves habilitats i aprendre nous recursos tècnics en un entorn dinàmic, divertit i esportiu.

Durant el campus treballarem diferents aspectes del joc, combinant exercicis específics de tecnificació, circuits, situacions reals de joc, competicions i partits, amb l'objectiu de millorar les habilitats individuals i afavorir el desenvolupament futbolístic de cada jugador.

DATES I HORARIS

Dies de campus	22, 23, 24, 28, 29, 30 i 31 de desembre 4, 5 i 7 de gener
Horari	De 9.00 h a 13.00 h
Lloc	Camp de Futbol
Dies sense activitat	25 i 26 de desembre, 1 i 6 de gener
Accés	Entrada I sortida per la porta principal del camp

QUÈ HAN DE PORTAR?

- Roba esportiva adequada per practicar futbol.
- Botes de futbol adequades a la superfície de joc.
- Sabatilles esportives per a activitats complementàries, si cal.
- Esmorzar saludable i ampolla d'aigua.
- Roba d'abric adequada a les condicions meteorològiques.

INFORMACIÓ IMPORTANT

- Si el vostre fill o filla no pot assistir algun dia, us demanem que ens ho comuniqueu amb antelació.
- En cas de malaltia, lesió, al·lèrgia o qualsevol situació especial, cal informar-ne el coordinador.
- Demanem puntualitat tant a l'entrada com a la sortida.
- Les activitats s'adaptaran a les edats i nivells dels participants.

Volem que aquests dies siguin una oportunitat per aprendre, millorar, compartir experiències i, sobretot, gaudir del futbol!

Bones festes i ens veiem al camp!

Servei d'Esports de Riudellots de la Selva
Riudellots Club Esportiu

PROGRAMACIÓ DEL CAMPUS

Tecnificació · Futbol · Nadal 2026-2027

ESTRUCTURA GENERAL DE CADA JORNADA

9.00–9.20 h	Acollida, activació i escalfament amb pilota
9.20–10.15 h	Bloc de tecnificació individual
10.15–10.35 h	Esmorzar i descans
10.35–11.30 h	Exercicis tècnics i situacions de joc
11.30–12.30 h	Jocs reduïts i aplicació dels continguts
12.30–13.00 h	Competicions, reptes i partits finals

22 DE DESEMBRE · CONTROL I DOMINI DE PILOTA

Sensibilitat i domini; controls orientats; control amb diferents superfícies; conducció; circuits de coordinació; jocs de conservació.

Repte final: circuit de domini i control.

23 DE DESEMBRE · LA PASSADA I EL JOC COL·LECTIU

Passades curtes i mitjanes; control i passada en moviment; rondos; passades amb angles; desmarcatges i suport; jocs de possessió.

Repte final: competició de rondos.

24 DE DESEMBRE · CONDUCCIÓ I REGAT

Conducció amb ritmes diferents; canvis de direcció i ritme; fintes; recursos tècnics; 1 contra 1; situacions d'atac i defensa.

Repte final: torneig de regats i 1 contra 1.

28 DE DESEMBRE · FINALITZACIÓ I GOL

Tècnica de xut; finalització amb diferents superfícies; xuts després de conducció i passada; 1 contra 1 amb porter; precisió.

Repte final: concurs de precisió i finalització.

29 DE DESEMBRE · VELOCITAT, COORDINACIÓ I AGILITAT

Coordinació; canvis de direcció; reacció a estímuls; acceleracions amb pilota; circuits físic-tècnics.

Repte final: circuit de velocitat i habilitat.

30 DE DESEMBRE · L'1 CONTRA 1: ATAC I DEFENSA

Posició corporal defensiva; temporització i orientació; recursos ofensius; fintes; duels 1 contra 1 i 2 contra 2.

Repte final: torneig de duels.

31 DE DESEMBRE · JOC COMBINATIU I POSSESSIÓ

Rondos; possessió; passada i moviment; suport i desmarcatge; superioritats numèriques; jocs reduïts.

Repte final: torneig de possessió.

4 DE GENER · PRESA DE DECISIONS I SITUACIONS REALS

Reacció; superioritats i inferioritats; 2 contra 1; 3 contra 2; transicions ofensives i defensives; jocs condicionats.

Repte final: competició de situacions de joc.

5 DE GENER · TECNIFICACIÓ PER POSICIONS

Exercicis específics de camp; moviments ofensius i defensius; finalització i creació d'espais; treball de porters si n'hi ha; situacions per posicions.

Repte final: proves de tecnificació per posicions.

7 DE GENER · LA GRAN FESTA DEL FUTBOL

Circuit tècnic combinat; control, passada i conducció; concurs de precisió i xuts; jocs reduïts i partits.

Repte final: torneig i cloenda del campus.

OBJECTIUS DEL CAMPUS

- Millorar el domini i control de pilota i la tècnica individual.
- Perfeccionar la passada, recepció, conducció, regat i finalització.
- Desenvolupar coordinació, agilitat i velocitat específica.
- Millorar la presa de decisions i la interpretació de situacions de joc.
- Fomentar el treball en equip, el respecte i l'esportivitat.
- Gaudir del futbol en un entorn de formació i diversió.

Les activitats s'adaptaran a les edats, nivell i característiques dels participants, prioritzant la participació activa, l'aprenentatge i el gaudi del futbol.