

# **CAMPUS TECNIFICACIÓN**

# **FÚTSAL**

**CD SAGRADO CORAZÓN GODELLA**



**¡MEJORA TU TÉCNICA INDIVIDUAL EN NUESTRO CAMPUS!**

## Introducción:

Los periodos de descanso y entre temporadas son el mejor momento para el desarrollo técnico individual de las jugador@s, por lo que este año hemos decidido realizar un campus de tecnificación basado en la mejora de detalles y gestos técnicos para la mejora de nuestros chicos y chicas especialmente en todas las categorías.

Los entrenamientos se dividirán por apartados, de los diferentes fundamentos técnicos a trabajar.

Con entrenamientos grabados, donde los jugadores podrán ver todo aquello que deben mejorar y los ejercicios que pueden hacer para ello.

## Objetivos didácticos

- Mejora de la coordinación
- Aprendizaje basado en:
  - Recepción de balón
  - Equilibrio
  - Giros y pivotes
  - Lanzamientos: Técnica
- Ejercicios basado en:
  - Ojos, pies, balón
  - Conducción de balón
  - Controles
  - Pases
  - Disparos:
    - Velocidad de reacción
    - Explosividad
- Introducción de elementos técnico-tácticos:
  - Pared
  - Desdoblamiento
  - Paralela
  - Diagonal

## Contenidos

- Práctica de ejercicios para mejorar la coordinación
- Ejercicios prácticos para trabajar las destrezas del fútbol sala
- Ejercicios prácticos con terreno reducido
- Ejercicios para fomentar la toma de decisión del jugador.
- Ejercicios orientados al dominio del espacio tiempo.
- Ejercicios sobre habilidades concretas del fútbol sala: Pivotes, regates y golpes