

8è CAMPUS ESTIU DE TECNIFICACIÓ VIC RIUPRIMER REFO FUTBOL CLUB

HORARIS I ACTIVITATS DE LA QUARTA SETMANA DEL 16 AL 20 de JULIOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament: Grup grans: Conducció i protecció Grup mitjans: Passada i control Grup petits: Conducció	<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament: Grup grans: Remat i 1x1 defensiu Grup mitjans: Conducció i protecció Grup petits: Passada i control orientat	PISCINA	<u>De 9:00 a 11:00</u> Entrenament: Grans: Regat i 1x1 ofensiu Mitjans: Moviments, i 2x1 ofensiu Petits: Diferenciar entre passada i xut	MUNDIALET
			<u>De 9:00 a 11:00</u> Porters Entrenament específic	
<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar	<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar		<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar	<u>De 11:00 a 11:30</u> Esmorzar
<u>De 11:30 a 13:00</u> Porters Entrenament específic per grups	<u>De 11:30 a 13:00</u> Porters Entrenament específic per grups		<u>De 11:30 a 13:00</u> Jocs a l'entorn	<u>De 11:30 a 13:00</u> Jocs d'aigua. (portar xancletes i roba de recanvi).
<u>De 11:30 a 13:00</u> Grup grans: Pàdel i futbito Grup mitjans i petits: Partit més Play Station	<u>De 11:30 a 13:00</u> Grup grans i mitjans: Intercanvi amb campus Futbol Sala Grup petits: Jocs de futbol			

*Recordeu que cada dia heu de portar vambes i esmorzar. El dia de piscina, si es preveu mal temps, porteu equipatge d'entrenament i vambes.

*** Recordeu que a la nit de dimarts a dimecres hi ha acampada al Estadi Mpal. Vic**