









# DEL 27 DE JUNY AL 1 DE JULIOL

| <b>CFSG</b><br>ESTIU 2022           | <b>Dilluns</b>  | <b>Dimarts</b>  | <b>Dimecres</b>   | <b>Dijous</b>  | <b>Divendres</b> |           |           |
|-------------------------------------|---|---|---|--|------------------|-----------|-----------|
| <b>08.45h</b><br>a<br><b>09.15h</b> | Arribada  | Arribada  | Arribada  | Arribada   | Arribada         |           |           |
| <b>09.15h</b><br>a<br><b>10.00h</b> | Jocs i dinamisme  | Mobilitat articular i rondos<br>Joc del rellotge  | Mobilitat articular i rondos<br>Joc del "Marisa, Marisa"  |  Platja<br>Gimcana punteria |                  |           |           |
| <b>10.00h</b><br>a<br><b>10.45h</b> | <b>Tecnificació</b><br>Conducció  | <b>Tecnificació</b><br>Passada  | <b>Tecnificació</b><br>Control i passada amb diferents parts del peu per parelles.                                    |  |                  |           |           |
| <b>10.45h</b><br>a<br><b>11.15h</b> | Esmorzar  | Esmorzar  | Esmorzar  |  |                  |           |           |
| <b>11.15h</b><br>a<br><b>12.00h</b> | <b>Progressions habilitats:</b><br>Trebal en quadrats<br>A cada recte, diferent treball | <b>Progressions habilitats:</b><br>Conservacions on el gol sigui mitjançant passades entres cons. | <b>Progressions habilitats:</b><br>Trebal de 3c3<br>1- Passa pilota<br>2- Control i punteria<br>3- Intenta salvar gol |  |                  |           |           |
| <b>12.00h</b><br>a<br><b>12.45h</b> | Exercicis globals<br>Situacions reals de joc  | Exercicis globals<br>Situacions reals de joc  | Exercicis globals<br>Situacions reals de joc  |  |                  |           |           |
| <b>12.45h</b><br>a<br><b>13.00h</b> | Recollida   | Recollida   | Recollida   |  |                  | Recollida | Recollida |


# DEL 4 DE JULIOL AL 8 DE JULIOL

| <b>CFSG</b><br>ESTIU 2022           | <b>Dilluns</b>   | <b>Dimarts</b>  | <b>Dimecres</b>   | <b>Dijous</b>   | <b>Divendres</b>   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>08.45h</b><br>a<br><b>09.15h</b> | Arribada   | Arribada  | Arribada  | Arribada  | Arribada   |
| <b>09.15h</b><br>a<br><b>10.00h</b> | Jocs i dinamisme   | <br>Ruta a peu | Mobilitat articular i rondos<br>Joc de les cadires amb aros | <br>Piscina Santa Cristina | <br><b>BOXING DAY</b> |
| <b>10.00h</b><br>a<br><b>10.45h</b> | <b>Tecnificació</b><br>Parets  |   | Accions combinatives  |   |  |
| <b>10.45h</b><br>a<br><b>11.15h</b> | Esmorzar   |   | Esmorzar  |   |  |
| <b>11.15h</b><br>a<br><b>12.00h</b> | <b>Progressions habilitats:</b><br>Quadrat amb 4 zones<br>A cada zona 1c1 + 2c<br>Mobilitat lliure dels 2c |   | Futbol-tennis   |   |  |
| <b>12.00h</b><br>a<br><b>12.45h</b> | Futbol sala<br>Bàsquet   |   | Competició de camp<br>a camp                                |   |  |
| <b>12.45h</b><br>a<br><b>13.00h</b> | Recollida  |   | Recollida   |   |  |







# DEL 11 DE JULIOL AL 15 DE JULIOL

| <b>CFSG</b><br>ESTIU 2022           | <b>Dilluns</b>  | <b>Dimarts</b>   | <b>Dimecres</b>  | <b>Dijous</b>   | <b>Divendres</b>  |
|-------------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>08.45h</b><br>a<br><b>09.15h</b> | Arribada  | Arribada   | Arribada   | Arribada  | Arribada  |
| <b>09.15h</b><br>a<br><b>10.00h</b> | Jocs tradicionals   | <br>Platja | <br>Parc Aventura | <br>La oca futbolera |  |
| <b>10.00h</b><br>a<br><b>10.45h</b> | <b>Tecnificació</b><br>Desplaçament   |  |  |   |   |
| <b>10.45h</b><br>a<br><b>11.15h</b> | Esmorzar  |  |  |   |   |
| <b>11.15h</b><br>a<br><b>12.00h</b> | <b>Progressions habilitats:</b><br>3 zones (2c1). Treball de canvis d'orientació passant la pilota per les 2 bandes |  |  |   |   |
| <b>12.00h</b><br>a<br><b>12.45h</b> | Crossbar challenge  | Recollida  | Recollida  | Recollida   | Recollida   |
| <b>12.45h</b><br>a<br><b>13.00h</b> | Recollida   | Recollida  | Recollida  | Recollida   | Recollida   |

# DEL 18 DE JULIOL AL 22 DE JULIOL

| <b>CFSG</b><br>ESTIU 2022           | <b>Dilluns</b>                                       | <b>Dimarts</b>  | <b>Dimecres</b>  | <b>Dijous</b>   | <b>Divendres</b>  |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>08.45h</b><br>a<br><b>09.15h</b> | Arribada   | Arribada  | Arribada   | Arribada  | Arribada  |
| <b>09.15h</b><br>a<br><b>10.00h</b> | Matar conills  | <br>Aquadiver | Mobilitat articular i rondos   | <br>Ruta BTT |  |
| <b>10.00h</b><br>a<br><b>10.45h</b> | <b>Tecnificació</b><br>Regat                         |   | <b>Tecnificació</b><br>Tir   |   |   |
| <b>10.45h</b><br>a<br><b>11.15h</b> | Esmorzar   |   | Esmorzar   |   |   |
| <b>11.15h</b><br>a<br><b>12.00h</b> | <b>Exercicis globals:</b><br>Situacions reals de joc |   | <b>Progressions habilitats:</b><br>2 quadres a banda (2c1) +<br>1 comodí. Cada 2-3 pas-<br>sades es pot buscar fi-<br>nalització de jugada |   |   |
| <b>12.00h</b><br>a<br><b>12.45h</b> | Futbol xino<br>Concurs de penals                     |   | Joc de l'alemana<br>Joc del ràpid  |   |   |
| <b>12.45h</b><br>a<br><b>13.00h</b> | Recollida  | Recollida   | Recollida  | Recollida   | Recollida   |

# DEL 25 DE JULIOL AL 29 DE JULIOL

| <b>CFSG</b><br>ESTIU 2022           | <b>Dilluns</b>  | <b>Dimarts</b>  | <b>Dimecres</b>  | <b>Dijous</b>   | <b>Divendres</b>  |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>08.45h</b><br>a<br><b>09.15h</b> | Arribada  | Arribada  | Arribada   | Arribada  | Arribada  |
| <b>09.15h</b><br>a<br><b>10.00h</b> | <b>Circuit americà:</b><br>Pedra-Paper-Tisores                    |  Piscina Santa Cristina 1<br><br> Platja 2 |  Batalla de porters |  Platja 1<br><br> Piscina Santa Cristina 2 |  Festa de cloenda |
| <b>10.00h</b><br>a<br><b>10.45h</b> | <b>Treball cognitiu</b><br>Presa de decisions                     |   |  |   |   |
| <b>10.45h</b><br>a<br><b>11.15h</b> | Esmorzar  |   |  |   |   |
| <b>11.15h</b><br>a<br><b>12.00h</b> | <b>Estratègia ofensiva:</b><br>Córners, faltes i sacades de banda |   |  |   |   |
| <b>12.00h</b><br>a<br><b>12.45h</b> | Futbol sala<br>Bàsquet  |   |  |   |   |
| <b>12.45h</b><br>a<br><b>13.00h</b> | Recollida   | Recollida   | Recollida  | Recollida   | Recollida   |