



# X CAMPUS DE FUTBOL I LLEURE CANTONIGRÒS - C.P. SARRIÀ 2023



## DOSSIER INFORMATIU

### PRESENTACIÓ

Pensant en el futbol, animats pels grans beneficis que comporta realitzar activitats esportives i la passió despertada en els més petits pel món del futbol, el CP Sarrià amb la direcció de Sergi Diaz i Marc Fernández, organitzen el *X Campus de Futbol i Lleure Cantonigròs - CP Sarrià 2023*, i ho fa en format de colònies, del 25 de juny a l'1 de juliol de 2023, per garantir la diversió i afavorir valors com la cooperació, la companyonia, el respecte, la convivència, etc.

### SITUACIÓ i UBICACIÓ DEL CAMPUS.

La població on es realitzarà el X Campus de Futbol i Lleure Cantonigròs - CP Sarrià serà a Cantonigròs (Osona). Aquest poble està situat a 90 km de la província de Barcelona i molt a prop de Vic.

**La casa de colònies** disposa de tot allò necessari pels nens del campus, recentment s'han renovat les seves instal·lacions per oferir millor servei i disposa de: uns grans jardins, pista de futbol sala, rocòdrom, piscina exterior, diverses sales de tallers, dos menjadors, zones naturals i d'espai per la natura, etc. Té una capacitat màxima per a 104 persones.

**El camp de futbol** on es duran a terme l'activitat esportiva és de gespa natural i es troba a 5 minuts caminant la casa de colònies, concretament, és el camp de la Unió Esportiva Cantonigròs.

### OBJECTIUS DEL CAMPUS

1. Participar i gaudir activament de les activitats fisico-esportives i lúdiques proposades.
2. Perfeccionar i millorar els fonaments tècnics-tàctics tant a nivell col·lectiu com individual.
3. Desenvolupar i donar prioritat a hàbits esportius com el respecte, el fair play i l'esportivitat.
4. Fomentar les relacions de companyonia i cooperació entre els membres del campus.

## CONCEPTES TEÒRICS-TÈCNICS

L'objectiu del **X Campus de Futbol** és donar a conèixer i desenvolupar els diferents conceptes teòrics-tècnics més generals existents. En base a aquests, s'organitzarà la planificació setmanal fent així que cada dia hi hagi una temàtica tècnica diferent per ensenyar i aplicar. En línies generals, els conceptes que es treballaran seran els següents: la passada, el control, el xut a porteria, la conducció, l'habilitat individual, la rematada de cap i el regat.

Cada concepte es treballarà dia a dia fent així que hi hagi una progressió al llarg de la setmana. L'objectiu principal és anar progressant d'allò més fàcil a allò més difícil. Per realitzar aquests aprenentatges hem planificat tres sessions de futbol diàries, dues pel matí i una per la tarda en format de competició. Les sessions del matí tindran dues vessants, la primera serà per transmetre bé l'execució de cada gest tècnic (treball analític) i la segona serà per aplicar el gest tècnic amb finalització a porteria (treball global). Finalment, per la tarda es farà la competició en format de partits reduïts amb diferents equips, a decisió de cada grup d'entrenadors responsables.

## SISTEMA D'ENTRENAMENT

Des de la direcció del campus es proporciona a cada responsable un quadre amb els continguts teòrics-tècnics per a realitzar cada dia. Tots els continguts s'han organitzat de forma semblant per a tots els grups, ara bé, el que canvia és la varietat d'exercicis que cada responsable a lliure elecció presentarà i durà a terme amb el seu grup però sempre amb una mateixa idea i una mateixa filosofia marcada per l'estil del nostre campus ( i revisat per la direcció tècnica).

La distribució en el camp de futbol serà de forma racional ocupant el màxim espai possible. En funció de les sessions (ja sigui la primera o segona sessió) cada grup s'ubicarà en un lloc diferent del terreny de joc per afavorir i extreure més rendiment de porteries grans.

Pel que fa a les sessions, totes dues tindran les seves pauses per **refrescar i hidratar** a tots els nens/es. Cada grup tindrà una persona responsable de tenir les ampolles d'aigua plenes per quan ho necessitin els nens/es, i a més a més, el coordinador s'encarregarà de tindre preparat el petit esmorzar i berenar entre mig de les dues sessions de futbol matinals.

Entre les dues primeres sessions, es farà un descans de 30 minuts aproximadament on s'profitarà per **descansar** i menjar una petita peça de fruita, xocolata o bé una ajuda energètica. Un cop passada la mitja hora, començarà la segona sessió de futbol, aplicant el concepte tècnic del dia

amb xuts a porteria. Un cop s'acabi l'hora, es recollirà tot el material, es guardarà al lloc indicat i s'anirà, grup per grup tranquil·lament, cap a les habitacions per canviar-se, posar-se el banyador i anar cap a la piscina.

## **EDATS I CATEGORIES**

El X Campus de Futbol i Lleure Cantonigròs - CP. Sarrià 2023 tindrà la següent organització i distribució de nens/es. Es faran de 4 a 6 grups (en funció dels participants inscrits), un grup de porters que treballarà específicament en la primera sessió matinal i 4 a 6 grups de nens/es que es repartiran en funció de l'any de naixement.

<b>Nascuts l'any 2013-14-15</b>
<b>Nascuts l'any 2012-11</b>
<b>Nascuts l'any 2009-2010</b>
<b>Nascuts l'any 2006-07-08</b>

El nombre de monitors per nen serà de 7/1, és a dir, per a cada 7 nens hi haurà un entrenador responsable. Ara bé, en la nostra organització, cada grup de nens/es estarà format per dos entrenadors responsables. Tots els responsables tenen la titulació corresponent per fer-se càrrec d'un grup i gaudeixen d'un bagatge i una experiència suficient per portar amb prou solvència tota la dinàmica tant al camp com a la casa de colònies i a l'estada en general.

## **PERSONES DE CONTACTE**

El **X Campus de Futbol i Lleure Cantonigròs - CP. Sarrià 2023** està format per una direcció tècnica composta per dues persones, a més a més de les persones responsables i el director esportiu Sr. Marc Fernández Juanmiquel.

**Sergi Díaz Ollé:** Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Títol de 1r i 2n nivell d'entrenador (RFEF). Mestre d'Educació Física de Secundària, professor especialitzat de natació i responsable i entrenador de futbol.

**Marc Fernández Juanmiquel:** Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, director esportiu del CP Sarrià. Títol de 1r, 2n i 3r nivell d'entrenador (RFEF). Actualment director esportiu del CP Sarrià i mestre en Cicles Formatius.

Els telèfons i e-mails de contacte són els següents:

- Sergi: 636759393 / [campuscg@gmail.com](mailto:campuscg@gmail.com)
- Marc: 696586843 / [campuscg@gmail.com](mailto:campuscg@gmail.com)

## **ENTRENADORS/TÈCNICS I COL·LABORADORS**

El cos tècnic d'entrenadors d'aquest campus estarà format per entrenadors en actiu del CP Sarrià.

### **Erec Irisarri**

Coordinador esportiu del Campus juntament amb la direcció esportiva. Títol de 1r i 2n nivell d'entrenador de la RFEF.

## **ALIMENTACIÓ**

L'alimentació dels nens és un punt molt important i que s'ha de tenir molt en compte. Per concretar i determinar bé l'alimentació disposem dels serveis d'una tècnica en dietètica a la casa de colònies que, conjuntament amb el director i coordinador del campus, establiran una dieta completa i equilibrada tenint en compte el volum d'activitat física que realitzen cada dia tots els participants del campus.

## **SERVEI D'AUTOCAR**

La direcció del **X Campus de Futbol i Lleure Canotnigròs - CP. Sarrià 2023** ha organitzat la sortida cap a la casa de colònies amb la contractació d'un o dos autocars (en funció dels nens/es inscrits). La sortida es farà el diumenge 25 de juny des Passeig de Santa Eulàlia (Desert de Sarrià) – Sortida 9 Ronda de Dalt – a les 15.30 hores.

La tornada la farem aprofitant el dia de pares i així aquests recolliran els seus propis fills/es. El Campus de Futbol i Lleure es farà de diumenge a dissabte, i la diada dels pares, s'ha programat pel mateix dissabte 1 de Juliol de 2023. D'aquesta manera cada nen/a podrà marxar amb la seva família després de l'activitat del dia, que començarà a les 10.00 hores i acabarà amb l'última competició a les 12.30 hores. Posteriorment farem l'entrega de regals i ens acomiadarem.

*(13,30 hores aproximadament).*

## **EQUIPAMENT**

El dia que fem la reunió, data pendent per confirmar, es repartiran les equipacions que cada any s'entreguen a tots els nens que venen a participar al campus (important marcar correctament la talla adequada a la fitxa d'inscripció, aproximant-se a l'edat. Si algú té una talla que no equival a l'edat informeu-nos per poder realitzar la comanda correctament). Si per motius laborals no poguessiu assistir a la reunió ja fariem arribar aquesta equipació a través d'algun altre company, la deixariem al club o nosaltres mateixos la portariem el mateix dia de la sortida. És obligatori el dia de la sortida portar la samarreta del campus per tenir identificats a tots els participants de l'estada.

El material esportiu que se'ls hi donarà als nens estarà format per:

- 3 samarretes
- 2 pantalons
- 1 bossa per dur les botes de futbol

## **NORMATIVA INTERNA (CASA COLÒNIES, PISCINA, CAMP DE FUTBOL)**

Des de la direcció del Campus i d'acord amb la normativa preestablerta des de la casa de colònies de Cantonigròs, instal·lació autoritzada per la Direcció General de Joventut, hi ha un règim intern per a cada zona d'ús i accés del campus.

### Normativa Interna de la casa de colònies

#### Habitacions

- Cada matí, l'habitació s'ha de deixar ben arreglada per què la puguin netejar.
- Les botes de futbol es deixaran en una zona habilitada i separada per grups.
- No es pot saltar per sobre dels llits.
- Està totalment prohibit pintar les parets.
- Si es produeix una destrossa, la casa de colònies passarà la factura al campus, i aquest decidirà quina mesura pren, un cop es traslladi a la família corresponent.
- No es pot menjar xiclets, ni pipes.
- No es poden guixar les portes, ni les lliteres ni res per l'estil. Està totalment prohibit.

#### Normativa del Camp de Futbol

- S'han de portar botes de futbol adients: multitacs o de tacs de goma.
- Queda totalment prohibit penjar-se de les porteries.
- En els moments de pausa tots els nens hauran d'estar amb el seu entrenador o responsable.
- S'haurà de respectar tot el material esportiu aportat pel club.

#### Normativa a la piscina

- No es pot córrer pel voltant de la piscina.

- Ningú es podrà banyar sense el permís del seu entrenador.
- Està totalment prohibit fer bromes dins de l'aigua (ofegar, lluitar, etc.)
- Hi haurà un socorrista (monitor del campus) que en tot moment decidirà qui no està fent allò correcte i s'encarregarà de controlar, en tot moment, la piscina.
- A la piscina anem a relaxar-nos, no a fer-nos mal ni a passar-ho malament.

### Normativa del campus de futbol

Al campus de futbol tindrem una normativa interna que explicarem a tots els nens/es el dia que arribem a la casa de colònies. Les normatives anteriors estan per posar-se en pràctica, és a dir, que tots els membres del campus hauran de respectar els mínims de comportament, saber estar i gaudir de la companyonia.

Cada nen/a formarà part d'un grup que estarà dirigit i controlat en tot moment pel seu entrenador responsable i ajudant. En cas de no obeir les ordres del responsable es prendran mesures per intentar reconduir la situació o, si més no, aconseguir que el nen pugui adaptar-se correctament.

### **DIA DE PARES**

Des de l'organització del campus, s'ha decidit fer un dia de portes obertes, aprofitant la recollida dels nens, en el qual els pares hauran de pujar el dissabte 1 de juliol de 2023 a la població de Cantonigròs i així podran veure com funciona el campus, com és un dia tipus a la nostra estada i conèixer de primera mà com gaudeixen els nens/es fent les activitats.

### **REUNIÓ INFORMATIVA**

Dues setmanes abans d'iniciar el campus es farà una reunió informativa (data pendent de decidir i que s'informarà via e-mail) a les instal·lacions del club del CP. Sarrià per a tots els pares i mares que hi vulguin assistir, recordem que és importantíssima l'assistència per saber com funcionarà tot aquella setmana. El motiu de la reunió és fer cinc cèntims i explicar com serà el campus i resoldre tots aquells dubtes i preguntes que fan referència amb l'estada.

En aquesta reunió informativa serà imprescindible que ja s'hagi presentat a la direcció tècnica la fitxa personal del nen/a que teniu adjuntada al final d'aquest document. Aquesta fitxa haurà d'estar correctament omplerta, adjuntant una foto de carnet del nen/a, més la protecció de dades i l'autorització d'assistència al campus. Demanaríem que un cop el nen/a s'hagi inscrit al campus, omplíssi la fitxa per facilitar tota la feina de logística i de dades dels nens. Recordeu que el dia de la sortida demanarem la targeta del CatSalut per endur-nos-la i utilitzar-la en cas que fos necessari.

## **PREU**

El preu del Campus és de 470€. Aquest preu inclou el transport d'anada amb autocar, la pensió completa (esmorzar-dinar-berenar-sopar-dormir), l'assegurança d'accidents i la de responsabilitat civil, la roba esportiva dels nens, el servei dels entrenadors 24h, el servei i neteja de la casa de colònies, el camp de futbol de gespa natural, els regals de final del campus per als participants, el material esportiu necessari per executar el campus, la fruita que cada matí es donarà als nens entre la 1a i 2a sessió i totes les activitats extres que es fan durant el Campus (futbol, activitats alternatives de lleure, material per totes les activitats, excursions programades amb guia per la zona, etc).

## **INSCRIPCIONS**

Caldrà fer una transferència, en concepte de reserva de la plaça, de **270€** al número de compte de banco mediolanum: **ES83-0186-1001-9805-1054-4799 (IBAN COMPLET)** *abans del 30 d'abril*. Poseu com a concepte el **nom i cognoms** del participant inscrit i la referència "X Campus CP Sarrià 2023". Per què la inscripció sigui vàlida, caldrà que envieu escanejat per correu electrònic el full d'inscripció (adjuntat al final del document) juntament amb l'autorització firmada, fotocòpia de Dni/Passaport o llibre de família, la fotocòpia de la targeta sanitària (Catalut) i una fotografia del nen/a tamany carnet. L'altre pagament de **200€** s'haurà de fer per transferència al mateix número de compte *abans del 5 de juny de 2023*. Respecte als pagaments, si qualsevol família té algun dubte o problema, contacteu amb la direcció tècnica via telefònica o via e-mail. Remarcar que en les inscripcions al campus de futbol, hi ha un **descompte del 10%** de la quantitat total (470€) en el segon germà i successius. Per les 15 primeres inscripcions hi haurà 15€ de descompte sobre la quota general.

**Al ser les places limitades, les inscripcions es formalitzaran per ordre rigorós d'entrega i pagaments en compte corrent.**



## **ACTIVITATS DURANT EL CAMPUS**

En el campus l'activitat principal serà el futbol, ara bé, durant el dia realitzarem altres activitats molt diverses com:

- Sessions d'entrenament diàries.
- Piscina.
- Sessions tàctiques i anàliques de vídeo. Clínic esportius.
- Xerrades de tècnics i jugadors (clínic esportius).
- Jocs de nit i jocs alternatius en anglès.
- Tallers de manualitats, concursos de trivial i jocs temàtics, etc.
- Competicions i tornejos de ping pong i esports col·lectius.
- Preparació de representacions en grup i treball teatral.

**JORNADA TIPUS DEL X CAMPUS DE FUTBOL I LLEURE**  
**CANTONIGRÒS - CP. SARRIÀ 2023**

**8.00:** Despertador

**8.45-9.30:** Esmorzar

**10.15-11.00:** 1a sessió d'entrenament.

Objectiu: Treballar una acció tècnica específica del futbol.

**11.00-11.30:** Descans per hidratació i esmorzar.

**11.30-12.15:** 2a sessió d'entrenament.

Objectiu: Treballar l'acció tècnica específica de la 1a sessió amb finalització a porteria.

**12.15 -13.30:** Desplaçament (dins del recinte) a la casa de colònies i piscina controlada.

**14.00-15.00:** Dinar.

**15.00-15.45:** Joc lliure i estona per descansar (sempre controlat).

**16.00-17.00:** Sessions de vídeo / presentacions / activitats en anglès / activitats en grup.

**17.00-17.15:** Preparació per desplaçar-nos al camp de futbol.

**17.30-19.00:** Competicions al camp de futbol amb descans per berenar.

**19.30-20.00:** Dutxa i preparar-se per sopar

**20.00-21.00:** Sopar

**21.00:** Activitats de nit (temps lliure 20' i activitats alternatives dirigides i grupals)

**22.30-23.00:** Tanquem llums.