

FÚTBOOL

a PIE





JOSÉ M^a RIAL CHAPELA

Técnico Deportivo Superior en Fútbol / Adestrador Nacional (Nivel 3)

DIRECTOR



MARCOS TEIXEIRA LAMOSA

Licenciado en Ciencias do Deporte

PREPARADOR FÍSICO



PROFESIONAIS DÁ SALUDE E O DEPORTE

SUPERVISORES



ALTERNATIVA DE OCIO, DEPORTE E SAÚDE



PASIÓN POLO FÚTBOL, PRACTICÁRASE OU NON



SEN BARREIRAS



CALIDADE DE VIDA, TEORÍA E PRÁCTICA



SEN CARÁCTER COMPETITIVO

FÍSICO

- ✓ **Actividade Física recomendada: CAMIÑAR**

PSICOLÓGICO

- ✓ **Concentración nas NORMAS – Atención MÁXIMA**

SOCIAL

- ✓ **Potencia a relación entre personas de diferentes idades e xéneros.**

DEPORTE

SAUDE

BENESTAR



- ✓ Xente de calquera idade e xénero
- ✓ Calquera estado de forma física
- ✓ Con algún problema de saúde
- ✓ Que queira realizar actividade grupal



- Non se pode **correr** en ningunha situación do xogo
- Cada xogador ten un máximo de **3 toques**
- Non se pode **facer entrada** o posuidor do balón, soamente se pode **interceptar** o balón durante un pase ou tiro
- Non pode existir ningún tipo de **contacto físico**
- Para conseguir un gol todos os xogadores atacantes deben estar no **medio campo ofensivo**
- Si un equipo recibe un gol e algún dos seus xogadores non está no seu medio campo defensivo este valerá **dobre**
- **Non se pode** realizar o xesto técnico de parada
- Todas as faltas son **indirectas** e os xogadores defensores deben situarse sempre a **3m distancia**
- Faltas e saques de banda execútanse **có pe**
- Os **penaltis** se efectúan soamente con 1 paso de carreira
- O porteiro non pode saír **fora da área en defensa**, pero si pode coller o balón coas mans tras unha **cesión**

✓ Charlas Mensuais con Profesionais dá Saúde, expertos en



CARDIOLOXÍA



ENDOCRINOLOXÍA



ONCOLOXÍA



PSICOLOXÍA



REUMATOLOXÍA

✓ **Sesiões**: 2 semanais (unha 3ª opcional)

✓ **Días alternos**: lun-mér-sab / mar-xov-sáb

✓ **Horarios**: mañás (10.00/13.00 h) ou tardes (20.00/22.00 h)

✓ **Duración**: 60 min

✓ **ESTRUCTURA**:

Quentamento

10'

Parte Principal

45'

Volta a Calma

5'



CAMPOS DE HERBA ARTIFICIAL



PAVILLÓNS POLIDEPORTIVOS





627 086 880



www.futbolapie.com



futbolapie@gmail.com / info@futbolapie.com



FutbolaPie



FutbolaPie

VIDEO

FÚTBOL a PIE

