GOLD STAR
FC SANTA COLOMA

THE SAMBA *Academy*

ANDORRA

DEL 15 AL 19 DE JULIOL

www.thesambaproject.com/academy

@thesambaacademy

ÍNDEX



1. Coneix la nova acadèmia de futbol

A. Projecte Esportiu

B. Equip professional

C. Seu Andorra + Horaris

D. A qui va dirigida?

E. El dia a dia

F. Hàbits nutricionals

G. Preus

H. Inscripcions i contacte

2. Saber més sobre ‘The Samba Project’

RENDIMENT · THE SAMBA ACADEMY · Formació · Nutrició · Rendiment · FORMACIÓ · NUTRICIÓ · THE SAMBA ACADEMY · FORMACIÓ · RENDIMENT · THE SAMBA ACADEMY · Formació · Nutrició · Rendiment · NUTRICIÓ

THE SAMBA *Academy*

CONEIX LA NOVA ACADÈMIA DE FUTBOL

The Samba Academy i el FC Santa Coloma oferirem a Andorra, **del 15 al 19 de juliol de 2024**, el programa formatiu **més personalitzat** per a **nens i nenes d'entre 6 i 14 anys**.

Cada jugador és únic, i des de The Samba Academy adaptem la formació i els continguts de la nostra metodologia a les capacitats i necessitats individuals.

PROJECTE ESPORTIU

El nostre objectiu és educar, formar i optimitzar el rendiment dels jugadors i de les jugadores mitjançant una planificació d'entrenament totalment personalitzada per garantir un aprenentatge i un desenvolupament integral a través de 4 eixos principals: el **futbol**, la **nutrició**, la **preparació física** i la **psicologia**.

Comptem amb un equip multidisciplinari de professionals per tal d'abordar totes les àrees i els factors de rendiment i oferir una formació global.









PER QUÈ THE SAMBA *Academy*

- METODOLOGIA PRÒPIA
- EQUIP DE PROFESSIONALS MULTIDISCIPLINAR
- ENTRENAMENTS EN GRUPS REDUÏTS
- ENTRENAMENTS ESPECÍFICS PER POSICIÓ
- ENTRENAMENTS ESPECÍFICS PER A PORTERS/ES
- FORMACIÓ I EDUCACIÓ NUTRICIONAL
- PREPARACIÓ FÍSICA I TREBALL COORDINATIU
- ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC







EQUIP professional

FUTBOL



ALBERT CANAL

Entrenador i director metodològic

Expert en futbol formatiu i fonaments per demarcació

Youth Athletic Development in Soccer

Ex jugador professional (RCDE, Girona, Hong Kong)

FUTBOL



ALEX MOYA

Entrenador UEFA A

Participació a la Youth League

Campió de lliga amb el juvenil
FC Santa Coloma

NUTRICIÓ



SERGI MATEO

Nutricionista del Girona FC a La Liga

Especialista en dietètica i nutrició aplicada
a l'activitat física i l'esport

Màster en Nutrició i Salut

Màster en Bases Biològiques

COORDINACIÓ



ENRIC PI

Entrenador UEFA B

Ex jugador professional de futbol

Actual Director Esportiu i segon
entrenador del FC Santa Coloma

THE SAMBA Keepers



PORTERS



IGNACIO NAVALÓN

Entrenador UEFA Goalkeeper B

Entrenador de porters del primer equip

Ex entrenador a la 1a divisió Argentina i a la Asociación Argentina de Fútbol

LA SEU *Andorra*

CAMP DE FUTBOL DE BORDA-MATEU

Disposem d'un espai privilegiat, amb dos camps de gespa artificial.

HORARIS

DEL 15 AL 19 DE JULIOL DE 2024

Només matí → de 9h a 13h
Tot el dia → de 9h a 17h

Servei d'acollida de 8h a 9h i de 17h a 18h (12€ els 5 dies)



PER A JUGADORS
i jugadores

MASCULÍ → De 6 a 14 anys

FEMENÍ → De 6 a 14 anys

PORTERS → De 6 a 14 anys







EL NOSTRE *dia a dia*



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.45 - 9.00	**Arribada**	**Arribada**	**Arribada**	**Arribada**	**Arribada**
9.00 - 10.30	**Benvinguda + Futbol** Introducció de la Metodologia SAMBA	**Futbol + Prep. Física** Continguts tècnics + Capacitats condicionals	**SORTIDA CE SERRADELLS**	**Prep. Física** Prevenció de lesions + Força muscular	**Futbol** Competició final
	Esmorzar Autogestió, autonomia, hàbits saludables				
11.00 - 12.00	**Futbol** Capacitats motrius + Continguts tècnics	**Psicologia esportiva** Integrada en l'entrenament de futbol	**SORTIDA CE SERRADELLS**	**Futbol** Small-sided games	**Futbol** Competició final
	Nutrició Recuperació, fruita, batuts de fruita				
12.15 - 13.00	**Nutrició** La meva guia nutricional + taller	**Samba League** Competició amb les nostres cartes	**Visita jugador profesional** Compartir experiències	**Futbol de carrer** Competició 4 x 4	**Activitat de cloenda** Sorteig de material esportiu
13.00 - 14.45	**Dinar** Menú autogestionat				
	Descans Activitats cooperatives, jocs de taula, ping-pong				
15.30 - 16.45	**Futbol** Competició	**Futbol** Fonaments tàctics defensius per posició	**Futbol** Reptes + circuit tècnic	**Futbol** Fonaments tàctics ofensius per posició	**Samba All-Stars** Gimcana i reptes aquàtics
17.00 - 18.00	**Sortida i servei d'acollida**	**Sortida i servei d'acollida**	**Sortida i servei d'acollida**	**Sortida i servei d'acollida**	**Sortida i servei d'acollida**

SORTIDA LÚDICA
+ piscina

DIMECRES 17 DE JULIOL AL MATÍ

- TORNEIG DE FUTBOL
- PISCINA
- TRANSPORT I ENTRADA INCLOSOS



VISITES
i sorteigs







LA MEVA GUIA nutricional





ESMORZARS saludables



IOGURT AMB CEREALS SENSE SUCRE I FRUITA



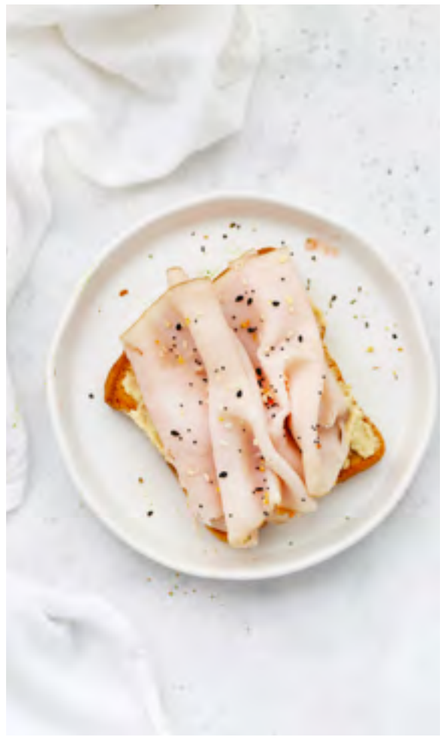
LLESCA DE PA AMB FORMATGE CREMA I PERNIL SALAT



DONUTS DE POMA AMB IOGURT I CEREALS



LLESCA DE PA AMB TONYINA I FORMATGE CREMA



LLESCA DE PA AMB HUMMUS, GALL D'INDI I SÈSAM

DINAR *menú autogestionat*

	DIA 1	DIA 2	DIA 3 *Temàtica italiana*	DIA 4	DIA 5
Equip Blau	AIGUA	AIGUA	AIGUA	AIGUA	AIGUA
Equip Verd	ENCIAM TOMÀQUET XERRI PASTANAGA RATLLADA CEBA TENDRA	ENCIAM TOMÀQUET XERRI PASTANAGA RATLLADA REMOLATXA CUITA	RODANXES DE TOMÀQUET FULLES D'ALFÀBREGA	TOMÀQUET CEBA ESPINACS FRESCOS PEBROT VERMELL	ENCIAM TALLAT PASTANAGA RATLLADA CEBA TENDRA CARBASSÓ PLANXA
Equip Groc	PASTA INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA	PASTA RIGATONI AMB OLI D'OLIVA	FOCACCIA ESPAGUETTIS	ARRÒS INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA	ESPAGUETTIS AMB OLI D'OLIVA
Equip Vermell	POLLASTRE A LA CAPRESE *(amb mozzarella y tomàquet)* OU DUR TONYINA EN CONSERVA	HAMBURGUESA DE PAVO I ESPINACAS FORMATGE FRESC DE CABRA	MOZZARELLA FRESCA PILOTILLES DE CARN	CIGRONS CUITS POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN OU DUR DAUS DE GALL D'INDI
Salsa	SALSA DE YOGUR, COGOMBRE, LLIMONA, SAL I PEBRE	GUACAMOLE	SALSA CARBONARA SALSA NAPOLITANA	SALSA VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA	SALSA DE YOGUR, COGOMBRE, LLIMONA, SAL I PEBRE
Equip Rosa	MELÓ	SÍNDRIA	PANACAOTA	SORBET DE FRUITA	AMANIDA DE FRUITA DEL TEMPS

Equip BLAU *Begudes* · Equip VERD *Verdures i hortalisses* · Equip GROC *Cereals, pseudocereals i tubercles* · Equip VERMELL *Proteïnes saludables* · Equip BLANC *Salses* · Equip ROSA *Fruites*

PREU *Samba*

A PARTIR DE 175€

PERSONALITZA LA TEVA EXPERIÈNCIA

	JUGADORS FC SANTA COLOMA	JUGADORS EXTERNS
9h a 13h	175€	195€
9h a 17h	335€	355€

QUÈ INCLOU EL PREU?

- Esmorzar, dinar i berenar
- La meva guia nutricional
- Un conjunt NIKE
- Un Gymsack
- Sortida lúdica
- Fotografies professionals
- Assegurança d'accidents
- Piscina
- Sortejos i regals





→ TROBARÀS EL FORMULARI D'INSCRIPCIÓ A LA PÀGINA WEB:

www.thesambaproject.com/academy/seu-andorra

Inscriu-te clicant a l'enllaç

Escaneja el codi QR:

→ O EN AQUEST CODI QR:

INSCRIPCIONS OBERTES FINS AL 16 DE JUNY. PLACES LIMITADES

MÉS INFORMACIÓ:

Albert Canal 621 120 370 | **Enric Pi** +37 638 72 12

academy@thesambaproject.com

@thesambaacademy

RENDIMENT · THE SAMBA - ACADEMY · Formació · Nutrició · Rendiment · FORMACIÓ · NUTRICIÓ · THE SAMBA - ACADEMY · Formació · Nutrició · Rendiment · FORMACIÓ · RENDIMENT · THE SAMBA - ACADEMY · Formació · Nutrició · Rendiment · NUTRICIÓ

CONEIX EL PROJECTE
The Samba Project

THE SAMBA PROJECT ÉS EL MITJÀ QUE UTILITZEM PER A CONTRIBUIR AMB LA SOCIETAT, DES D'UN PUNT DE VISTA DE SALUT I RENDIMENT.

Actualment The Samba Project té 3 branques:

- THE SAMBA CAMPUS
- THE SAMBA PEOPLE
- THE SAMBA ACADEMY

THE SAMBA CAMPUS

El primer campus de futbol i nutrició que té per objectiu promoure la salut dels infants i joves amb el futbol, la nutrició i la diversió com a eixos principals per tal d'aconseguir uns hàbits saludables per a tota la vida.

THE SAMBA PEOPLE

Som una entitat sense ànim de lucre que té per objectiu promoure la salut i la inclusió a través de programes específics d'activitat física i nutrició per tal de conscienciar, educar i millorar la qualitat de vida dels infants i joves amb trastorns de l'espectre autista i de les seves famílies.

THE SAMBA ACADEMY

El nostre objectiu és educar, formar i millorar el rendiment dels jugadors i jugadores mitjançant programes adaptats a les necessitats individuals a través d'un desenvolupament integral.

UNA MARXA MÉS!

www.thesambaproject.com/academy

@thesambaacademy