



CAMPUS ELITE PARA PORTEROS

METODOLOGIA Y ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTOS

Nuestra metodología esta basada en años de experiencia como porteros y entrenadores de porteros profesionales en clubs de Primera División y canteras de fútbol profesional. El portero experimentará a lo largo de la semana un continuo feedback que constantemente le hará reflexionar y pensar sobre el propio juego y las diferentes tomas de decisión que el fútbol demanda en el porteros.

Objetivos Físicos:

- Mejora de las capacidades perceptivo-motrices a través de circuitos aislados sin balón y circuitos aislados con balón/acción técnica.
- Tareas preventivas/propioceptivas: calentamientos preventivos orientados a ganar fuerza-equilibrio para evitar posibles lesiones futuras.

Objetivos Técnicos: acciones técnicas a entrenar:

- Desplazamiento + Posición básica + Blocajes sin caída.
- Blocajes con caída.
- Desvío + Incorporación.
- Juego aéreo + Salida de orientación.
- Juego con el pie.
- 1×1 + Posición de reducción de espacios.

Objetivos Tácticos: acciones tácticas a entrenar:

- Interpretación y posicionamiento del tiro cercano.
- Interpretación y posicionamiento del tiro lejano.
- Interpretación y posicionamiento del centro-remate.
- Interpretación y posicionamiento del 1×1.
- Interpretación y posicionamiento del pase-atrás/línea de fondo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Paralelamente a nuestras sesiones de tecnificación planteamos actividades complementarias que sirvan de desconexión a nuestros porteros, desde batallas, competiciones o partidos hasta actividades de ocio como piscina, paseos en bici, senderismo, etc.

Por otro lado, debemos de destacar nuestras charlas, que se darán diariamente después de la siesta. Estas charlas/coloquios estarán impartidas por nuestros especialistas, que transmitirán sus conocimientos de una manera sencilla y práctica con el único objetivo de ayudar a los porteros en su desarrollo deportivo y personal.

Además, cabe destacar que también que a lo largo de la semana nuestros porteros acudirán diariamente a clases de Inglés aplicadas al fútbol, que se adaptarán a cualquier nivel. Un punto importante de nuestro campus es que es Internacional. Esto quiere decir que porteros de todas las nacionalidades convivirán juntos a lo largo de la semana. Esto implica que la necesidad de comunicarse por ambas partes desarrolle aún más el aprendizaje del idioma.

PROGRAMACIÓN DIARIA:

9:00h a 9:30h. Desayuno.

9:30h a 10:00h. Tiempo libre.

10:00h a 11:45h. Entrenamiento: Tecnificación.

12:00h a 13:00h. Piscina.

13:00h a 13:30h. Traslado a las instalaciones y tiempo libre.

13:30h a 14:30h. Comida.

14:30h a 15:00h. Tiempo Libre.

15:00h a 16:00h. Siesta.

16:00h a 16:30h. Charlas Tecnificación.

16:30h a 17:15h. Clases de Inglés.

17:30h a 19:00h. Entrenamiento: Batallas y Torneos.

19:00h a 20:30h. Tiempo Libre.

20:30h a 22:00h. Cena.

22:00h. Descanso.

