

JUNIO 2022

PLANNING

CAMPUS TD - DIA 1

TARDE (16:00h – 20:00h)

- **16:00h - Acto de BIENVENIDA y entrega del material TD (camisetas + guantes)**
- **16:30h - PRESENTACIÓN del EVENTO (5-10 min)**
- **16:40h - CALENTAMIENTO Técnico-Coordinativo. (8-10'/posta – 45' aprox.)**
Fase Ofensiva / Blocajes / Caídas Laterales Rasas / Caídas 1/2 Altura / Juego Aéreo
- **17:25h - DESCANSO para hidratación. (5')**
- **17:30h - ENTRENAMIENTO ESPECIFICO ANALÍTICO (50')**
Dividido en estaciones dónde cada EDP diseñará una tarea de 15' para su grupo de trabajo.
Cada grupo trabajará con 3 EDP diferentes aspectos técnicos en esta sesión específica.
- **18:20h - DESCANSO (agua, frutas, barritas de cereales y FEED-BACK de los EDP con cada grupo de trabajo utilizando el soporte visual) (30')**
- **18:50h - ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO ANALÍTICO (50')**
Los grupos de trabajo no pueden repetir EDP para así poder adaptarse a la exigencia de cada uno de ellos. De nuevo, tendrán que realizar 3 tareas de 15' cada una.
- **19:40h - DESCANSO y ESTIRAMIENTOS dirigidos (10')**
- **19:50h - FEED-BACK de DESPEDIDA (10')**

JUNIO 2022

PLANNING

CAMPUS TD - DIA 2

MAÑANA (10:00h – 14:00h)

- **10:00h BIENVENIDA – FEED-BACK**
- **10:15h CALENTAMIENTO Técnico-Coordinativo. (8-10'/posta – 45' aprox.)**
Fase Ofensiva / Blocajes / Caídas Laterales Rasas / Caídas 1/2 Altura / Juego Aéreo
- **11:00h DESCANSO para hidratación. (5')**
- **11:05h ENTRENAMIENTO ESPECIFICO MIXTO (Acciones de partido) (60')**
Dividido en estaciones dónde cada EDP diseñará una tarea de 18' para su grupo de trabajo.
Cada grupo trabajará con 3 EDP diferentes aspectos técnicos en esta sesión específica encaminada a sentir acciones que se pueden dar durante un partido.
- **12:05h DESCANSO (agua, frutas, barras de cereales y FEED-BACK de los EDP con cada grupo de trabajo utilizando el soporte visual) (30')**
- **12:35h ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO MIXTO (Acciones de partido) (60')**
Los grupos de trabajo no pueden repetir EDP para así poder adaptarse a la exigencia de cada uno de ellos. De nuevo, tendrán que realizar 3 tareas de 18' cada una.
- **13:35h DESCANSO (5')**
- **13:40h Ejercicios COMPENSA TORIOS y ESTIRAMIENTOS (15')**
- **13:55h FEED-BACK de DESPEDIDA (5')**

JUNIO 2022

PLANNING

CAMPUS TD - DIA 3

MAÑANA (10:00h – 14:00h)

- **10:00h - BIENVENIDA – FEED-BACK**
- **10:15h - CALENTAMIENTO (15')**
Movilidad Articular, Ejercicios Compensatorios y Estiramientos dinámicos.
- **10:30h - DESCANSO para hidratación. (5')**
- **10:35h - ENTRENAMIENTO LÚDICO/COMPETITIVO (Acciones de partido) (45')**
Dividido en estaciones dónde mediante juegos se trabajarán aspectos técnicos y físicos del portero. Se fomentará el lado competitivo como aspecto psicológico importante en nuestra específica demarcación.
- **11:20h - DESCANSO (agua, frutas, barritas de cereales) (15')**
- **11:35h - CHARLA TONI DOBLAS (60')**
“Aspectos Físicos, Técnico-Tácticos y Psicológicos del portero actual”
- **12:35h - CALENTAMIENTO TÉCNICO “EXPRESS” (15')**
- **12:50h - BATALLA DE PORTEROS (60')**
Competición por categorías con premios para los ganadores.
- **13:50h ENTREGA DE DIPLOMAS, PREMIOS Y DESPEDIDA (10')**