

### ¿Qué es la tecnificación de navidad?

LA TECNIFICACIÓN DE NAVIDAD SON 4 DIAS DE ENTRENAMIENTO DONDE SE TRABAJAN LAS COMPETENCIAS INDIVIDUALES DE CADA JUGADOR/A.

### ¿Quiénes son los entrenadores?

ENTRENADORES TITULADOS DE NUESTRO CLUB, QUE PREPARAN EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA POTENCIAR LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES DE LOS JUGADORES.

### ¿Cómo se organizan los grupos?

LOS GRUPOS PARA LOS ENTRENAMIENTOS SE HACEN POR NIVEL, TENIENDO EN CUENTA LA EDAD Y NECESIDADES INDIVIDUALES DE MEJORA DE CADA JUGADOR. LOS GRUPOS SON REDUCIDOS DE UN MÁXIMO DE 10 JUGADORES POR ENTRENADOR.

### Tiempo de entrenamiento y lugar

LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZARÁN EN LAS INSTALACIONES DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE 9:30H A 13:00H. HACIENDO UN DESCANSO PARA ALMOZAR Y TENIENDO LA POSIBILIDAD (SEGÚN NIVEL, EDAD Y CANSANCIO DE LOS JUGADORES) DE HACER OTRAS ACTIVIDADES EN EL COLEGIO.

### Estructura de la sesión de entrenamientos

- 1 TRABAJO CONDICIONAL : MEJORA DE LA FUERZA, PREVENCIÓN DE LESIONES, RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACIÓN...
- 2 ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA INDIVIDUAL: DONDE MEJORAR CONCEPTOS COMO EL CONTROL Y PASE, LA CONDUCCIÓN, EL REGATE, EL GOLPEO DE BALÓN, HABILIDADES DEFENSIVAS...
- 3 SITUACIONES DE JUEGO REAL: LLEVAR LO TRABAJADO A NIVEL INDIVIDUAL A SITUACIONES REALES QUE PUEDAS ENCONTRARTE EN UN PARTIDO.
- 4 COMPETICIONES: PEQUEÑOS JUEGOS A NIVEL COMPETITIVO PARA INCENTIVAR AL JUGADOR Y PONER MÁS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN LA SESIÓN.

### ¿Y los porteros?

LOS PORTEROS APARTE DE SU ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS TAMBIÉN MEJORARÁN HABILIDADES CON EL PIE JUNTO AL RESTO DE JUGADORES, YA QUE ES FUNDAMENTAL QUE EL "PORTERO MODERNO" MANEJE LOS PIES.