ACTIVIDADES DE AVENTURA
(Por determinar 1 ó 2 de estas actividades)
** Espeleología barrancos a la cueva Las Torcas*
** Rutas micológicas, paintball, rutas en BTT*
** Piraguas o Kayak en el pantano de la Cuerda del pozo*
** Rutas de senderismo*

ENTRENAMIENTOS MATINALES
Los entrenamientos se dividirán en tres grandes grupos principales:

1. CALENTAMIENTO
a) Juegos activantes específicos / no específicos
b) Activación muscular
c) Movilidad articular

2. PARTE INICIAL
a) Circuitos perceptivo motrices aislados
b) Circuitos perceptivo motrices específicos sin balón
c) Circuitos perceptivo motrices específicos con balón
d) Gestos aislados sin balón
e) Gestos aislados con balón
f) Técnica de caída sin balón
g) Técnica de caída con balón

3. PARTE PRINCIPAL
a) Fundamentos técnicos
b) Técnica de base aislada
c) Técnica de base situacional
d) Ejercicios / Tareas integradas
e) Situaciones globales / Contextos reales de juego

ENTRENAMIENTOS VESPERTINOS
** Ejercicios propioceptivos*
** Competiciones con contenido motriz*
** Batallas*

ESTRUCTURACIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO

Los grupos de trabajo se estructurarán en un principio por edades:
** Grupo 1: Con edades comprendidas entre los 8 y 10 años*
** Grupo 2: Con edades comprendidas entre los 10 y 12 años*
** Grupo 3: con edades comprendidas entre los 12 y 14 años*
** Grupo 4: Con edades comprendidas entre los 14 y 16 años*
** Grupo 5: Con edades comprendidas entre los 16 y 18 años*

Cada grupo de trabajo estará compuesto por 8 porteros. En el caso de haber dos grupos la selección de los grupos se hará en función del nivel. Realizando previamente (lunes) un test evaluativo que determinará a que nivel y en que grupo encaja mejor ese portero

CÓMO INSCRIBIRSE
La inscripción se realizará a través de nuestra página web www.unoy13.com en la pestaña de inscripciones / campus de verano / Covaleda (Soria).

El pago se podrá realizar en dos importes:

** 1º importe: 210 en concepto de reserva que se abonará en los 7 días posteriores a la inscripción.*
** 2º importe: 310 que deberá realizarse antes del inicio del campus*

Precios	
INTERNOS	***550 €***
EXTERNOS	***300 €***

(Los porteros externos entraran a las 9:45 y saldrán a las 19:30)
El número de cuenta será el 2095 01 26209111646396 en la entidad bancaria BBK.
La cuenta está a nombre de la ***Asociación Deportiva Unoy13*** *(cerciorarse bien en el momento del ingreso).*
** IMPORTANTE: En el momento del pago detallar el NOMBRE y APELLIDOS del portero inscrito y en el concepto Covaleda.*

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
www.unoy13.com / info@unoy13.com;
Tel 618 349 915

Organiza: UNOY13 *asesora:* SESÉ SPORT ABOGADOS *colabora:* C.D. Covaleda · Hotel Pinares de Urbión *** · Ayuntamiento de Covaleda · Turismo Activo COVALEDA NATURA

www.c2comunicacion.com

ESCUELA DE PORTEROS UNO Y 13

EN BUSCA DE LOS PORTEROS DEL FUTURO

COVALEDA (SORIA)

DEL 2 AL 7 DE JULIO

DE 8 A 18 AÑOS

EL CAMPUS MÁS ECONÓMICO DEL MERCADO

EX PORTEROS PROFESIONALES Y ENTRENADORES DE PORTEROS DEL ATHLETIC Y DEL NUMANCIA

DE 8 A 18 AÑOS

Información e Inscripciones:
www.unoy13.com / info@unoy13.com;
Tel 618 349 915

Organiza: UNOY13 *asesora:* SESÉ SPORT ABOGADOS *colabora:* C.D. Covaleda · Hotel Pinares de Urbión *** · Ayuntamiento de Covaleda · Turismo Activo COVALEDA NATURA

¿POR QUÉ UN CAMPUS DE PORTEROS?

El fútbol cada vez más tiende a especializarse y en la última década la evolución que ha tenido ha sido abismal. La rapidez con la que se juega, la calidad y excelencia técnica de los jugadores, la mejora táctica en los equipos... Obligan al portero a una continua actuación con y sin balón.

Es por ello, que el entrenamiento específico del portero desde edades tempranas resulta de vital importancia. Durante la carrera deportiva de un portero, este está en un continuo aprendizaje. Expansión que si es guida por entrenadores cualificados en la materia no solo mejorará en aspectos técnicos, tácticos o físicos referentes al puesto, sino que también adquirirá unos valores de equipo, de cohesión grupal, de colaboración...

Una oportunidad única de aprender, de mejorar, de ser mejores porteros, de convivir en un ambiente de portería, de entrenar con ex porteros profesionales y entrenadores de porteros trabajando en la actualidad en prestigiosos clubes como el Athletic Club.

INSTALACIONES

Los entrenamientos específicos se realizarán en doble sesión de mañana y tarde en las instalaciones del campo de fútbol de "El Lerno". En estas instalaciones han realizado pretemporadas equipos de 1ª como de 2ª división, tales como Athletic Club, Real Madrid, Real Zaragoza, Levante, Sevilla y Numancia...

El campo es de hierba natural y se encontrará en perfecto estado para desarrollar toda la semana de entrenamientos.

A parte de disfrutar del campo de fútbol también podremos disfrutar de la piscina y del gimnasio del hotel.

LUGAR: *Covaleda (Soria)*

ALOJAMIENTO: *Hotel Pinares de Urbión ****

MATERIAL A ENTREGAR A LOS PARTICIPANTES

* *Un par de guantes*
* *Un pantalón pirata*
* *6 camisetas de manga corta (diferentes colores)*
* *Conjunto de paseo (polo ó camiseta + bermuda)*

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DEL CAMPUS POR CUENTA DE LOS PORTEROS:

* *Botas de tacos de goma*
* *Zapatillas deportivas*
* *Varios juegos de medias o calcetines tanto para los entrenamientos como para los paseos...*
* *Pijama (los necesarios para todas las noches)*
* *Ropa interior (la necesaria para el desarrollo de la semana)*
* *Neceser de aseo*
* *Chanclas para ducharse y para la piscina*
* *Toalla para la ducha y la piscina*
* *Gorro de piscina*
* *Bañador*
* *Protección solar*
* *DNI (En el caso de tener) ó cartilla de la Seguridad Social*

ORGANIGRAMA

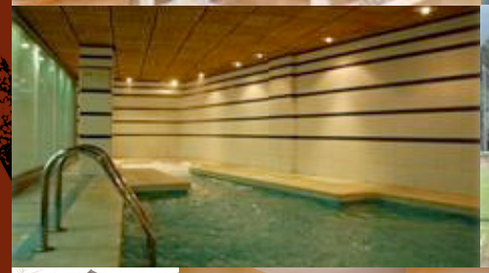
* *Director del campus: Imanol Etxeberria (Ex – portero profesional)*
* *Coordinador metodológico: Borja Fdez. Freiría (Entrenador de porteros Athletic Club)*

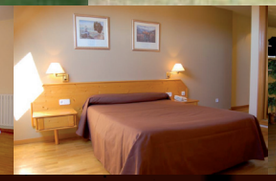
ENTRENADORES

** Pendientes de confirmar: Todos ellos serán entrenadores de porteros profesionales,* ***Ex porteros profesionales y Entrenadores de porteros del Athletic CLub y Numancia****.*

FECHAS

Del 2 al 7 de Julio
** Llegada el día 2 al Hotel Pinares de Urbión de 11:00 horas a 11:30horas.*
** Fin del campus día 7 a las 13:00 horas*





FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

Nombre

Apellidos

Fecha Nacimiento

Población

Código Postal

Teléfonos de Contacto

Email

Club de Fútbol