

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

FEDERACIÓN  MADRILEÑA DE BALONMANO

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

Este programa nace con la intención de ser la base de una futura evolución de nuestros deportistas y en respuesta a una necesidad ante la dificultad que supone en nuestro deporte, el proceso de formación de un puesto específico como el de la portería.

Si el objetivo es conseguir jugadores bien dotados y que puedan tener posibilidades de llegar al alto rendimiento en edad adulta, debemos de poner mayor énfasis en la selección y la formación de los jugadores que desempeñan su labor en uno de los puestos específicos de mayor dificultad **EL PORTERO**

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

El programa de tecnificación de porter@s tiene dos vías de desarrollo:

- Trabajo directo con los porter@s que acudan a las sesiones.
- Trabajo directo con los técnic@s de los clubes, para que puedan continuar con esos entrenamientos específicos en sus clubes.

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

A partir de aquí establecemos unos objetivos iniciales que desarrollamos a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje que varía en función de la edad del portero.

OBJETIVO GENERAL

- Iniciar a los futuros porter@s de nuestra comunidad autónoma en el proceso de especialización
- Poner al alcance de los entrenador@s de nuestra Comunidad las técnicas de entrenamiento de porter@s

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dotar a nuestros porter@s de la técnica específica del puesto.
- Mejorar la condición física (velocidad de reacción, flexibilidad, agilidad, etc.) de nuestros porter@s como respuesta a la exigencia del puesto.
- Evolucionar en aspectos tácticos a desarrollar en la portería.
- Facilitar las condiciones psicológicas del portero que se desarrollan en el proceso de maduración del mismo.
- Motivar a nuestros porter@s ante un trabajo de base en portería muy exigente pero a la vez muy gratificante.

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

CONTENIDOS

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none">• Posición de base en portería• Los desplazamientos• La interceptación del balón (parada)• El pase• La recepción de lanzamientos	<ul style="list-style-type: none">• Situaciones de actuación en portería combinadas con otro tipo de acciones• Colocación en portería en función de la situación del balón• Actuaciones bajo palos incidiendo en los desplazamientos y en la posición de base• Actividades y situaciones de juego donde la habilidad fundamental sea el pase y sus variables• Situaciones de juego donde se cuente con la colaboración de los jugadores de campo a nivel de lanzamiento	<ul style="list-style-type: none">• Valoración y aceptación de sus funciones dentro del juego.• Potenciar la confianza en sus propias posibilidades.• Identificación como valores fundamentales: la tenacidad (aceptación del resultado), el esfuerzo personal y la capacidad análisis.

PROGRAMA TECNIFICACION PORTER@S

ACTIVIDADES

INFANTIL / CADETE FEMENINO	INFANTIL MASCULINO
12 de FEBRERO de 2012 19 de FEBRERO de 2012 26 de FEBRERO de 2012	11 de MARZO de 2012 18 de MARZO de 2012 25 de MARZO de 2012

Estas sesiones estarán abiertas a todos los entrenador@s de la Comunidad interesados en asistir y en desarrollar los conocimientos necesarios para poder ponerlos en práctica con l@s jugador@s de sus respectivos clubes.