



AGENDA DE CURSO DE PORTEROS NIVEL I (ESTATAL)

Jueves Julio 22 / CURSO NIVEL 1

5:30 PM – Registración

Sesión de Cancha (2 hrs.)

6:00 a 7:00 PM – Manejo Básico 1

- Posición Inicial o de ataque
- Movimientos Básicos con los pies
- Recuperación Re-stand
- Distribución con las Manos

7:00 a 8:00 PM – Manejo Básico 2

- Tiros Bajos Frontales
- Lanzamientos de costado
- Salvadas con una mano
- Salvadas a contra mano
- Como Controlar los Centros – Nivel Fundamental

8:00 a 9:00 PM- Lectura (1 hr.) Metodología de entrenamiento para Porteros

Viernes Julio 23

6:00 a 8:00 PM –

Sesión de Cancha (2 hrs.) Calentamiento apropiado y Contragolpe 1v1

Lectura (1hr)

8:00 a 8:45 PM – Posición y comunicación del Portero

8:45 a 9:00 PM – Clausura

NSCAA CURSO NIVEL JUVENIL V

AGENDA

Sábado Julio 24

8:30 AM Introducción al curso y registración (lectura)
9:00 AM Metodología (lectura)
10:00 AM Como Planear una sesión de entrenamiento (lectura)
10:45 -12:30 PM Ejercicios de Técnica (Campo)
 Dribbling (Conducción)
 Conceptos Técnicos Defensivos

12:30 – 2:00 PM Almuerzo

2:00 PM Reglas del Juego (lectura)
2:30 5:30 PM Continúa los ejercicios de técnica (campo)
 Recepción y Pase
 Cabeceo
 Definición

Domingo Julio 25

9:00 AM Seguridad y prevención de lesiones (lectura)
9:15 AM Dirección de equipo (lectura)
10:00 AM Teoría de táctica (lectura)
11:00 AM Ejercicios de Táctica (Campo)
 1v1, 2v1, 2v2 Al Ataque
 1v1, 2v1, 2v2 Defendiendo
12:30 a 1:30 PM Táctica de Equipo
 6v6, 8v8 y 11v11
1:30 PM Clausura