



## FCBPORTEROS NAVIDAD 2011

Ciudad Deportiva Joan Gamper  
del 27 al 30 de diciembre de 2011

### FICHA TÉCNICA

#### FECHAS

27, 28, 29 y 30 de diciembre de 2011.

#### DIRIGIDO A

Niños/as nacidos/as entre los años 2006 y 1998.

#### OBJETIVOS

- Descubrir la filosofía y la metodología de entrenamiento de porteros del FC Barcelona.
- Mejorar los principales aspectos técnicos y tácticos del portero de fútbol.
- Profundizar en el conocimiento del Barça y de sus instalaciones.
- Convivir con niños y niñas de su edad y disfrutar de las actividades propuestas

#### AFORO MÁXIMO

50 alumnos.

#### FCBESCOLA STAFF TÉCNICO

1 Director Técnico (Ferran Hernández) + 1 técnico de porteros de la **FCB**Escola por cada 6 alumnos.

Se formarán diferentes grupos de trabajo, con un número reducido de niños y niñas (máximo 6 alumnos por entrenador/a), para que la atención sea muy personalizada, puesto que la inscripción está abierta tanto para los alumnos de la **FCB**Escola, **FCB**Escola Tecnificación, socios/as, como para todos los niños y niñas que lo deseen de entre 6 y 14 años (nacidos/as entre los años 2006 y 1998).

Se trabajarán los siguientes aspectos:

ETAPAS	OBJETIVOS ENTRENAMIENTO
APROXIMACIÓN 2006-2005-2004	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender y vivir el juego en todas sus dimensiones.</li> <li>2. Establecer unas mínimas bases técnicas: posición de intervención, recepción de balón, caída lateral, lanzamiento y golpeo de balón a nivel del suelo.</li> </ol>
INICIACIÓN 2003-2002-2001	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reforzar la lectura del juego y la toma de decisiones.</li> <li>2. Incidir en la colocación y el posicionamiento del portero en función del juego.</li> <li>3. Ampliar las bases técnicas: recepción con/sin caída, desvíos, servicio con la mano y el pie.</li> </ol>
PERFECCIONAMIENTO 2000-1999-1998	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contextualizar los elementos técnicos dentro del juego.</li> <li>2. Fijar la técnica específica del portero: posición de intervención, recepciones, desvíos, rechaces, servicios, caídas, desplazamientos, técnica 1 x 1.</li> </ol>





PROGRAMA DE ACTIVIDADES

<b>MARTES, 27/12/2011</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>INSTALACIÓN</b>
9:00 – 9:30	Bienvenida a los participantes + vestuarios	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
9:30 – 11:00	Sesión de entrenamiento núm. 1 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
11:00 – 11:15	Alimentación e hidratación	
11:15 – 12:45	Sesión de entrenamiento núm. 2 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
12:45 – 13:15	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
13:15 – 13:45	Traslado en autocar a las instalaciones del Camp Nou	
13:45 – 14:30	Comida	Sala Wembley
14:30 – 15:30	Tour Estadio Camp Nou + Museo FC Barcelona	
15:30 – 15:45	Traslado en autocar a la Ciudad Deportiva Joan Gamper	
15:45 – 16:00	Vestuarios	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
16:00 – 17:15	Sesión de entrenamiento núm. 3 (teórico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
17:15 – 17:30	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
17:30 – 17:45	Merienda	
17:45 – 18:00	Recogida de los participantes	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
<b>MIÉRCOLES, 28/12/2011</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>INSTALACIÓN</b>
9:00 – 9:30	Bienvenida a los participantes + vestuarios	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
9:30 – 11:00	Sesión de entrenamiento núm. 4 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
11:00 – 11:15	Alimentación e hidratación	
11:15 – 12:45	Sesión de entrenamiento núm. 5 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
12:45 – 13:15	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
13:15 – 13:45	Traslado en autocar a las instalaciones del Camp Nou	
13:45 – 14:30	Comida	Sala Wembley
14:30 – 15:30	Patinaje sobre hielo en la Pista	
15:30 – 15:45	Traslado en autocar a la Ciudad Deportiva Joan Gamper	
15:45 – 16:00	Vestuarios	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
16:00 – 17:15	Sesión de entrenamiento núm. 6 (teórico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
17:15 – 17:30	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
17:30 – 17:45	Merienda	
17:45 – 18:00	Recogida de los participantes	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
<b>JUEVES, 29/12/2011</b>		
<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>INSTALACIÓN</b>
9:00 – 9:30	Bienvenida a los participantes + vestuarios	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
9:30 – 11:00	Sesión de entrenamiento núm. 7 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
11:00 – 11:15	Alimentación e hidratación	
11:15 – 12:45	Sesión de entrenamiento núm. 8 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
12:45 – 13:15	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
13:15 – 13:45	Traslado en autocar a las instalaciones del Camp Nou	
13:45 – 14:30	Comida	Sala Wembley
14:30 – 15:30	Audiovisual	Sala-Auditorio París
15:30 – 15:45	Traslado en autocar a la Ciudad Deportiva Joan Gamper	
15:45 – 16:00	Vestuarios	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
16:00 – 17:15	Sesión de entrenamiento núm. 9 (teórico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
17:15 – 17:30	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
17:30 – 17:45	Merienda	
17:45 – 18:00	Recogida de los participantes	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper





VIERNES, 30/12/2011		
HORARIO	ACTIVIDAD	INSTALACIÓN
9:00 – 9:30	Bienvenida a los participantes + vestuarios	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
9:30 – 11:00	Sesión de entrenamiento núm. 10 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
11:00 – 11:15	Alimentación e hidratación	
11:15 – 12:45	Sesión de entrenamiento núm. 11 (práctico)	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper
12:45 – 13:00	Ducha	Vestuarios de la Ciudad Deportiva
13:00 – 13:15	Entrega de los informes y diplomas a todos los participantes	
13:15 – 13:30	Despedida	Instalaciones Ciudad Deportiva Joan Gamper

\* Las actividades de Museo, Pista de Hielo y Audiovisual pueden cambiar el día de realización

Los participantes tienen que estar en la entrada de la Ciudad Deportiva 15 minutos antes de iniciarse la actividad, vestidos con la ropa de entrenamiento (camiseta, pantalón corto y calcetines). Se recomienda el uso de botas de fútbol con tacos de goma o multitacos (no se permite el uso de tacos de aluminio).

## INSCRIPCIONES

- Presencial: oficina **FCB**Escola (puerta 12 del Miniestadi) y OAB.
- Por internet: descargando el formulario de inscripción en la web FCB [www.fcbarcelona.cat](http://www.fcbarcelona.cat) (zona Socios) y web **FCB**Júnior [www.fcjunior.cat](http://www.fcjunior.cat) y presentarlo en la **FCB**Escola (puerta 12 del Miniestadi) o en la OAB.

El plazo de inscripción comienza el próximo miércoles 26 de octubre de 2011 y concluye el viernes 16 de diciembre de 2011 (siempre y cuando las plazas no se hayan agotado con anterioridad). Para la inscripción hay que rellenar debidamente la hoja que se adjunta e ingresar el pago de la inscripción al siguiente número de cuenta corriente de La Caixa 2100.2397.80.0200060403. Habrá que especificar claramente en el comprobante del ingreso el concepto **FCBPorteros Navidad 2011** y el nombre del alumno/a.

Hay que enviar la hoja de inscripción con todos los datos que se piden.

También hay que enviar el comprobante del ingreso y una fotocopia de la tarjeta sanitaria del niño/a a la OAB (de lunes a sábado, de la 9:00 a 21:00 h), o a la oficina de la **FCB**Escola (acceso por la barrera del Miniestadi), abierta al público de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.

Para más información llamen a la OAB (902 1899 00) o manden un correo electrónico a la dirección: [oab@fcbarcelona.cat](mailto:oab@fcbarcelona.cat).

