

DETALLE PROGRAMA TECNIFICACIÓN ACADEMY ELCHE C.F 24/25

LUNES EXCLUSIVO JUGADORES/AS ELCHE CF/CELTIC ELCHE CF

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

- .MEJORA GESTO TÉCNICO INDIVIDUAL
- .CRECIMIENTO PERSONAL EN LA DEMARCACIÓN
- .DESARROLLO MOTRIZ Y COORDINATIVO
- .TOMA DE DECISIÓN Y VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

SEDE -ELCHE-

DE 16:45 A 18:45. SESIONES DE 1.5 HORAS

(DISPONIBILIDAD DE DÍAS PARA RECUPERAR)

INSTALACIÓN CAMPO DE FUTBOL ENRIQUE CERVERA

SESIONES DIVIDIDAS EN 3 PARTES

1º ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, PREVENTIVO Y ACTIVACIÓN

2º ESPECÍFICO TÉCNICA INDIVIDUAL

3º JUEGOS REDUCIDOS CON DESARROLLO AL COMPONENTE TRABAJADO

**Elche CF
ACADEMY**

CATEGORIAS (INFANTIL/CADETE/CADETE/JUVENIL)

GRUPO ESPECÍFICO PORTEROS . GRUPOS REDUCIDOS.DIVIDIDO POR NIVEL/CATEGORÍA

CONCEPTOS A DESARROLLAR PARA LA MEJORA DEL JUGADOR EN TRES BLOQUES

1º BLOQUE.- CONCEPTOS GENERALES MEJORA TÉCNICA INDIVIDUAL Y LATERALIDAD.

- . CONTROL Y PASE
- . CONDUCCIÓN Y REGATE
- . TIRO, REMATE Y FINALIZACIÓN
- . TÉCNICA DEFENSIVA

2º BLOQUE.- CONCEPTOS Y HABILIDADES ESPECÍFICAS POR DEMARCACIÓN

- . CENTRALES Y LATERALES
- . MEDIOCENTROS DEFENSIVOS/OFENSIVOS
- . EXTREMOS Y DELANTEROS

3º BLOQUE.- MEJORA ESPECÍFICA DE REFUERZO INDIVIDUAL

- . TRAS IDENTIFICAR ASPECTOS DE MEJORA INDIVIDUAL DE CADA JUGADOR AGRUPAR POR CONCEPTOS Y REFORZAR ASPECTOS