

# ESCOLA DE PORTERS ALT EMPORDÀ



**Consell Esportiu de l'Alt Empordà**

C/ Nou, 48. 17600 Figueres. Girona

Tfno.: 972 52 88 22 Fax: 972 51 40 32 [consellesportiu@cealtemporda.org](mailto:consellesportiu@cealtemporda.org)

## ESCOLA DE PORTERS DE L'ALT EMPORDÀ

El Consell Esportiu de l'Alt Empordà obre un nou programa esportiu, l'Escola de porters de l'Alt Empordà, amb el qual es pretén formar de manera específica als porters.

Aquesta formació va dirigida a jugadors i jugadores de les categories benjamí promoció i benjamí preferent que participen a la Lliga Comarcal de Futbol 7 organitzada pel Consell Esportiu de l'Alt Empordà.

El principal objectiu d'aquest programa és la millora de la tècnica individual basat en la formació en valors i a través d'exercicis senzills i de jocs buscant que els alumnes es diverteixin i a més a més aprenguin els gestos tècnics d'un porter (caigudes, blocatges, posicionament, joc aeri, un contra un, ...)

### METODOLOGIA

El director de l'escola de porters, el senyor Quim Ferrer, formarà els nens no només a nivell esportiu, sinó també humà, potenciant el desenvolupament de valors com l'esforç, el respecte, la tolerància i l'esportivitat, i afavorint l'adquisició d'hàbits i conductes saludables.

Tenint en compte que la pràctica de l'activitat física i de l'esport afavoreix el desenvolupament psicològic i socials dels nens.

Totes les sessions i exercicis s'adaptaran al nivell, edat, coneixement i capacitats dels participants, amb la finalitat de corregir cada acció i facilitar l'aprenentatge de cada exercici.

**Consell Esportiu de l'Alt Empordà**

C/ Nou, 48. 17600 Figueres. Girona

Tfno.: 972 52 88 22 Fax: 972 51 40 32 [consellesportiu@cealtemporda.org](mailto:consellesportiu@cealtemporda.org)

## OBJECTIUS

Tot jugador neix amb unes capacitats innates, però per arribar a ser un bon jugador hi ha diferents elements que hi influeixen com l'entorn, l'ambient, la família, ...

Per a nosaltres, l'entrenador també és clau en aquest desenvolupament i el secret està en el coneixement d'ell mateix i en la capacitat per a corregir i adaptar els exercicis a cada participant.

Dintre dels objectius, tenim els objectius de formació i els objectius de rendiment:

- **Objectius de formació:** col·laborar en el procés de formació com a persona.
  
- **Objectius de rendiment:** millorar les prestacions a la recerca de la millora esportiva.
  - Millorar les capacitats motrius bàsiques.
  - Millorar els coneixements tècnics específics d'un porter:
    - Blocatges i desviaments
    - Joc aeri
    - Un contra un
    - Serveis amb els peus i amb les mans
  - Desenvolupar la coordinació i l'equilibri.
  - Millorar la preparació física específica d'un porter.
  - Desenvolupar els conceptes tàctics del porter:

**Consell Esportiu de l'Alt Empordà**

C/ Nou, 48. 17600 Figueres. Girona

Tfno.: 972 52 88 22 Fax: 972 51 40 32 consellesportiu@cealtemporda.org



Junts amb l'esport



- Posicionament
- Anticipació al joc
- Direcció de l'equip

És molt important ajudar al porter a tenir confiança en sí mateix, tant a la porteria com a la vida diària.

Per a aconseguir tots aquest objectius, hem de tenir en compte 3 components bàsics tant per part del porter com per part de l'entrenador:

- Aptitud
- Predisposició
- Formació

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Per a més informació i inscripcions, poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu de l'Alt Empordà:

- C/ Anicet de Pagès 2 Figueres
- Quim Ferrer:
  - 972 67 37 28

**Consell Esportiu de l'Alt Empordà**

C/ Nou, 48. 17600 Figueres. Girona

Tfno.: 972 52 88 22 Fax: 972 51 40 32 [consellesportiu@cealtemporda.org](mailto:consellesportiu@cealtemporda.org)