



PROGRAMA ALTA TECNIFICACIÓN

Preparación técnica superior encaminada a jugadores de etapa infantil en adelante que desean orientar su formación al deporte competitivo gracias a un seguimiento profesional de las diferentes áreas que engloban a un jugador (técnica, táctica, psicológica, física, nutricional, etc.).

El PAT desarrolla un trabajo semipersonalizado y multifuncional cuyo objetivo es formar al deportista en las diferentes facetas que integran el trabajo de un jugador que quiere llegar a la alta competición.

Incluye:

- **Entrenamientos funcionales e integrados** en sesiones de 75´ de duración con la siguiente distribución:
 - o Calentamiento técnico 15´.
 - o Bloque de trabajo 55´:
 - Circuito físico-técnico aplicado a las realidades del juego.
 - Trabajo de posicionamiento en campo a través del dominio del balón.
 - Trabajo analítico de una cualidad técnica.
 - o Estiramientos 5´.
- **Servicio de readaptación incluido** (previa vida).

Al jugador lesionado se le realizará un seguimiento y se propondrá un trabajo personalizado adaptado, al margen del grupo, con el fin de conseguir su recuperación lo antes posible para volver a los entrenamientos.
- **Bloque físico integrado en el entrenamiento** (opcional para jugadores con exceso de carga).

Aquel jugador que por sobrecarga no desee un entrenamiento con mucho volumen realizará el circuito físico-técnico saltándose los contenidos físicos desarrollando únicamente la parte técnica de la acción combinativa propuesta para dicha sesión.
- **Charlas personales** gracias a una sesión trimestral de formación teórica y psicológica.
- **Planificaciones físicas anuales** y personales para periodos vacacionales.
- **Atención inmediata** gracias a línea telefónica exclusiva para jugadores del PAT.

Información:

- Grupos de máximo 8 jugadores.
- Sede: Boadilla del Monte (Club Las Encinas de Boadilla).
- Horarios:
 - martes y miércoles de 17:30 a 18:45 y de 18:45 a 20:00 horas.
 - jueves de 17:30 a 18:45 horas.
- Precio: 80 €/mes.

A. T. Centro de Tecnificación Dribling S.L.

C.I.F.: B-87164836 www.dribling.es

Tel. 655 91 28 90

Yanko Ordóñez (responsable área de preparación física de la Academia Dribling)