

TECHNICAL INDIVIDUAL STAGE.

Medmark presenta su **TECHNICAL INDIVIDUAL STAGE**, tiene como finalidad la mejora individual y para conseguirlo ponemos todos los medios al alcance del deportista, instalaciones, profesionales, medios y atención personalizada. El programa se enfoca al 100% en aspectos técnicos, cognitivos con refuerzo de la confianza y motivación, así como capacidades coordinativas y físicas. Realizamos una valoración inicial profesional teniendo en cuenta el nivel del jugador y cuál es el objetivo principal que se quiere conseguir, realizando un programa totalmente personalizado. Somos conscientes que cada jugador requiere trabajar en sus necesidades específicas. Ofrecemos sesiones intensas y exigentes con los mejores entrenadores que permitirán al jugador evolucionar y progresar en su juego.

PROGRAMACIÓN **

DIA 1

- Recogida al aeropuerto y transporte al alojamiento.
- Bienvenida y presentación del staff profesional.
- Entrevista inicial para conocer el perfil del deportista y conocer sus objetivos.



DIA 2

- Ejercicios para mejorar el dominio del balón; parada, semi-parada y amortiguamiento
- Visita cultural: Campo FCB Barcelona + Museo + Masia FCB



DIA 3

- Ejercicios para mejorar la conducción y habilidad: conducción con trayectoria rectilínea, con curvas y en zigzag.
- Ejercicios de mejora de la habilidad; aceleración y desplazamiento con y sin balón.



DIA 4

- Ejercicios de mejora de la técnica del pase y del tiro a portería (de finalización).
- Ejercicios de mejora del regate: el túnel, el autopase y el regate uno-dos.



DIA 5

- Ejercicios para el golpeo con el pie y con la cabeza; golpes frontales, laterales, occipitales y temporales.
- Ejercicios de mejora del pase y control; Precisión y calidad del pase.



DIA 6

- Ejercicios técnica defensiva y ofensiva, poniendo en práctica toda la técnica consolidada. El 1 contra 1 y coordinación



DIA 7

- Sesión de prevención de lesiones y recuperación post-partido
- Valoración final y seguimiento de las técnicas consolidadas.
- Acompañamiento al aeropuerto.



*Observaciones: el precio de tarifa puede sufrir alguna variación según cuando se solicita

**La programación puede variar según los días y necesidades del jugador