

7-11 DE JULIO

2025.

ADN
PORTER@

NAVA DE ASUNCIÓN,
SEGOVIA



Federación de
Balonmano de
Castilla y León



983 395 036



FCYLB.M.ES



entrenadores@fcylbm.com

¡BIENVENIDO A UN CAMPUS ÚNICO PARA PORTER@S DE BALONMANO!

Cinco días de entrenamiento, desarrollo e inspiración bajo la guía de entrenadores con experiencia: una oportunidad perfecta para que los jóvenes guardametas descubran su potencial ¡y se conviertan en los mejores!

¿A quién va dirigido este campus?

El programa está diseñado para porteros nacidos entre 2008 y 2012, con ganas de crecer como jugadores, sin importar su nivel actual. Si quieres mejorar tu juego, ganar confianza y entrenar con verdaderos profesionales, ¡este campus es para ti!

¿Qué les espera a los participantes?

Durante cinco intensos días, los porteros perfeccionarán habilidades clave y obtendrán conocimientos que no se enseñan en los entrenamientos habituales.

¿Qué vas a trabajar?

Guiado por entrenadores expertos, desarrollarás las habilidades fundamentales para ser un gran portero:

- Técnica del portero: posición, desplazamientos, trabajo con el balón.
- Reacción rápida: ejercicios de velocidad y coordinación.
- Pensamiento táctico: cómo leer el juego y coordinarte con la defensa.
- Psicología deportiva: confianza, concentración y preparación mental para el partido.
- Análisis en vídeo: revisión de acciones individuales en situaciones reales de juego.
- Preparación física: fuerza, resistencia, agilidad — todo lo que necesita un portero moderno.

INFORMACION ESPECIFICA

Fechas del campus: Del 7 al 11 de julio de 2025

Para quién es este campus

Para porter@s nacid@s entre 2008-2012

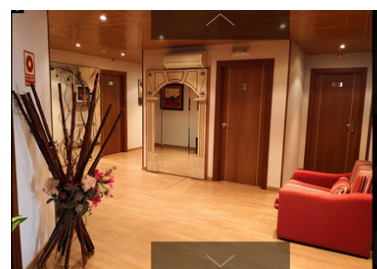
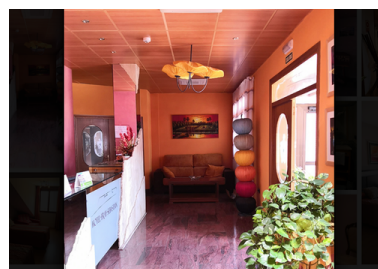
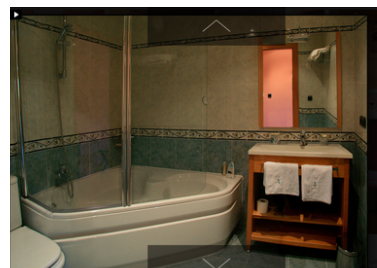
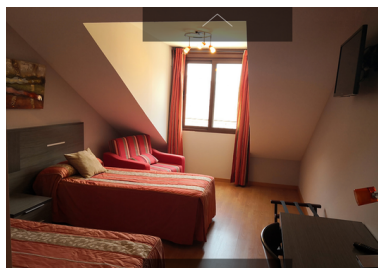


LUGAR DE ENTRENAMIENTO: PABELLÓN MUNICIPAL GUERRER@S NAVEROS

Dirección: 40450 Nava de la Asunción, Segovia



ALOJAMIENTO en Nava de la Asunción: hotel Fray Sebastián



- Las habitaciones son individuales o dobles.
- Hay mobiliario completo (cama, mesita de noche, mesa de trabajo, silla, estantería y armario)
- Todas ellas con cuarto de baño completo, incluyen artículos de aseo gratuitos
- Las habitaciones disponen de aire acondicionado, televisión vía satélite, conexión wifi gratuita

Sitio web de la residencia www.hotelfraysebastian.es

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

La inscripción al proyecto se hará en la página web de la Federación de Balonmano de Castilla y León: **WWW.FCYLBM.ES/CURSOS/ OFERTA DE CURSOS**

Será necesario adjuntar el **justificante de pago** y la **autorización** para participar en el evento con la Federación de balonmano de Castilla y León.

Además, es importante **notificar cualquier alergia** u otra condición relevante.

Recordar que **esta actividad tiene plazas disponibles limitadas**, las cuales se distribuirán por estricto orden de inscripción.



PRECIO

350 € por participante

El precio incluye:

- Alojamiento con pensión completa
- Entrenamientos y visitas de jugadores y entrenadores profesionales
- Actividades diarias con monitores titulados
- Equipación de portero HUMMEL y mochila



PORTEROS DE ÉLITE QUE VAN A VISITAR



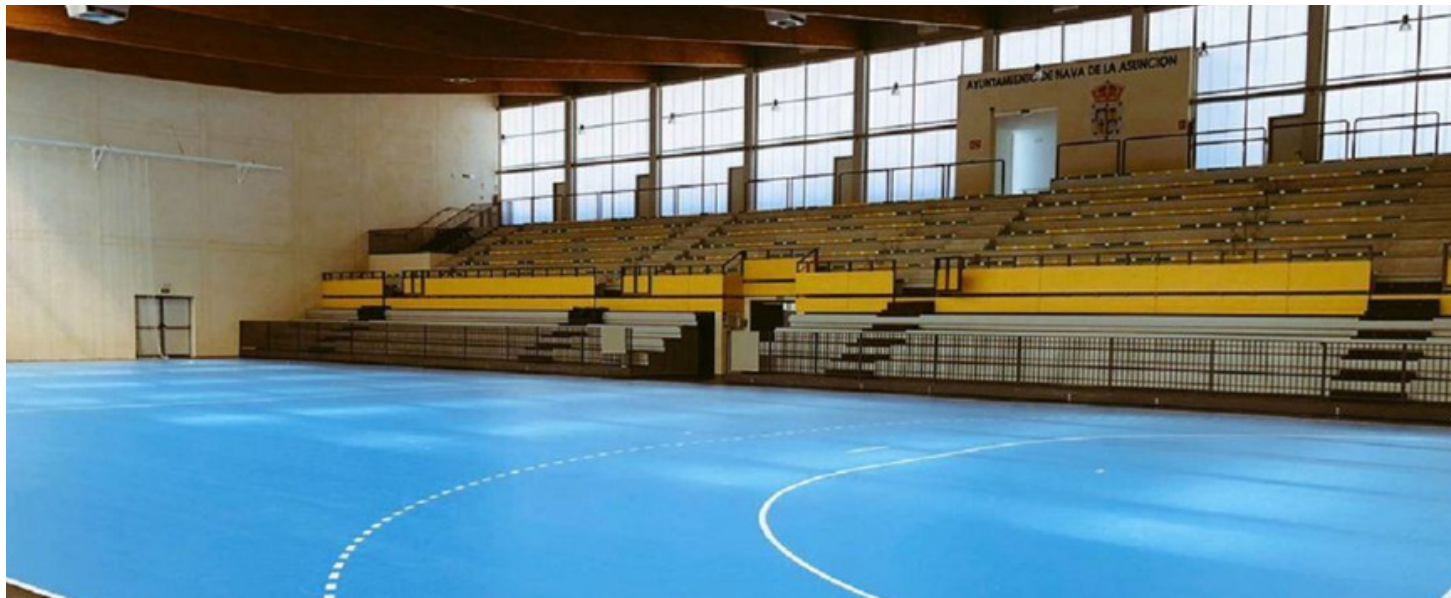
DZMITRY PATOTSKI
BM NAVA



CARMEN SANZ
BM AULA



SAIED BARKHORDARI
CD ADEMAR LEÓN



INFORMACIÓN A TENER EN CUENTA

- Cada jugador-a / participante debe llevar su tarjeta de seguridad social
- En la residencia donde nos alojamos tenemos todo lo necesario para dormir: cómodas camas, con sábanas y edredones, por lo que no es necesario llevar ni ropa de cama ni saco de dormir.
- L@s chicos podrán hacer uso de sus teléfonos móviles durante algunas horas señaladas a lo largo del día, cuando no se esté realizando ninguna actividad propia del campus. Los monitores serán los encargados de recoger, guardar y repartir los teléfonos para su uso en las horas señaladas (después de la comida y de la cena, algunos días solo en uno de los dos momentos, según las actividades programadas). Tendréis el número de teléfono de contacto por si surgiese alguna urgencia durante campus.

COORDINADOR DE NUESTRO CAMPUS

CHARLY HIDALGO

Entrenador de porteros de la selección española juvenil. Coordina todo el trabajo de porteros en el club balonmano Dominicos de Zaragoza

CONTACTO CON NOSOTROS

Para cualquier tipo de duda ponerse en contacto con la FCYLBM



entrenadores@fcylbm.com



983 395 036

¿QUÉ ES NECESARIO LLEVAR?

- Ropa deportiva (recomendamos dos camisetas por día, debido a los entrenamientos en horario de mañana y tarde).
- Ropa interior
- Sudadera y chándal largo para las actividades nocturnas
- Calzado deportivo (obligatorio unas zapatillas para balonmano y un par de deportivas o 'running' para las demás actividades).
- Toalla de baño (para la piscina) y toalla de ducha.
- Bañador, gorra, chanclas, mochila
- Crema solar
- Gel, champú, artículos de aseo personal



CHARLY HIDALGO