

# Entrenamiento Presencial Intensivo “Keeper-Simulator”

21 y 22 de DICIEMBRE de 2023  
Sant Esteve de Palautordera (Barcelona)  
Pabellón “Els Quatre Hereus”



## Apúntate si eres:

- Portero/a de balonmano
- Deseas aprender y mejorar
- Te gusta entrenar
- Desde alevín a sénior (los ejercicios se adaptan a tu nivel)

## Horario:

- Doble sesión cada día: mañana 10h-13h / tarde 14h-17h
- Son sesiones de 3h con intermedio
- Puedes elegir venir a TODAS o a ALGUNAS sesiones

## ¿Qué entrenamos?

### “LA FUNCIÓN DEL PORTERO DE BALONMANO, AL DETALLE”

- Colocación y posiciones corporales previas al lanzamiento
- Precisión de piernas
- Lectura del gesto de lanzamiento y técnica de parada
- Coordinación avanzada y facilidad de desplazamiento
- Lanzamientos (adaptados a tu nivel)
- Pase largo / meter gol
- Autoconocimiento corporal y visión
- **Entrenamiento en el simulador**

100% ejercicios prácticos con explicación.

### A cargo de:

- Director: Roger Cervera
- Entrenador: Pau Ventura
- Ayudante: Oriol Ventura

### En colaboración con:

**Club Handbol Sant Esteve de Palautordera**

### Inscripciones:

- Antes del día 18 de diciembre.  
Plazas limitadas (por orden de inscripción).
- Precio:
  - 4 sesiones: 90€
  - 3 sesiones: 70€
  - 2 sesiones: 50€
  - 1 sesión: 30€

Pago: 50% en el momento de la inscripción, 50% a la primera sesión.

### Más información e inscripciones:

679 843 938

[info@keeper-simulator.com](mailto:info@keeper-simulator.com)

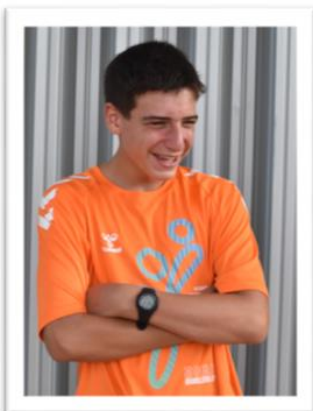


[keeper-simulator.com](http://keeper-simulator.com)









Imágenes del entrenamiento intensivo en Montmeló, en julio de 2023