

# Entrenamiento Presencial Intensivo “Keeper-Simulator”

25, 26 y 27 de JULIO de 2023  
Montmeló (Barcelona) - Pista Pau Casals



## 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 9h-12h / tarde 18h-21h
- Son sesiones de 3h con intermedio

## **Entrenamiento presencial de Nivel 1:**

### **“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)
- Contacto con el balón
- Pase largo / meter gol
- Autoconocimiento corporal y visión

100% ejercicios prácticos con explicación.

### **A cargo de:**

- Director: Roger Cervera
- Entrenador: Pau Ventura
- Ayudante: Oriol Ventura
- Fisioterapeuta: Xavi Sancho

**En colaboración con la Peña Blaugrana Handbol Montmeló**

### **Inscripciones:**

- Antes del día 10 de julio. Plazas limitadas (orden de inscripción).
- Se puede venir todos los días o elegir algunas sesiones.  
Por ejemplo, venir un día o sólo por las tardes.
  - 4, 5 o 6 sesiones: 150€
  - 1, 2 o 3 sesiones: 90€

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)