



**FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE FUTBOL AMERICANO**



ESCUELA NACIONAL DE TÉCNICOS Y ÁRBITROS

CAMPUS DE PERFECCIONAMIENTO, SENIORS Y JUNIORS DE TEO

Los días 10 y 11 de agosto en la localidad de Teo (Galicia) se desarrolla un Campus de perfeccionamiento organizado por el Club San Francisco de Teo.

El objetivo del campus es mejorar el juego aéreo tanto ofensivo como defensivo y el placaje.

Se realizarán tres sesiones de entreno de 3 horas con la misma estructura evolucionando los contenidos impartidos en cada sesión de forma progresiva con el objetivo de ir perfeccionando la técnica individual de los jugadores que asistan.

Estructura entrenos:

tiempo	LINEAS	BACKFIELD
20	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
20	AGILITY	AGILITY
20	PLACAJE FRONTAL Y ANGULO 1 vs 1	
20	PLACAJE FRONTAL Y ANGULO 1 vs 2, 2 vs 2, etc	
5	DESCASO	
20	RUN BLOCK	RECEPCIÓN
20	PASS PROTECT	RUTAS
20	PASS RUSH	COBERTURA
5	DESCANSO	
20	CHASE DRILL (PLACAJE CAMPO ABIERTO)	
10	COOL DOWN	

Agility: se trabajará la movilidad de cara a conseguir movimientos rápidos de pies y posición balanceada y con el centro de gravedad bajo.

Placaje: se evolucionará desde la técnica básica en parado de cara a conseguir placajes de frente y en oblicuo en espacio reducido y campo abierto. Se trabajará también el contrabloqueo y la salida de bloqueo para llegar al placaje.

Trabajo específico de líneas: ejercicios de líneas de ataque y defensa haciendo especial atención en la protección de pase y el pass rush defensivo.

Trabajo específico del backfield: ejercicios encaminados a mejorar la técnica de recepción y de ejecución de trayectorias. Así mismo se realizarán ejercicios de cobertura defensiva.