**Proyecto Deportivo 2021.**

**Entrenamiento Específico en el Fútbol.**

Es de conocimiento que el futbol es uno de los deportes más practicados a nivel profesional como amateur, y no obstante nuestro país no es ajeno a tal situación.

Llevando la idea, nuestra Institución cuenta con planteles deportivos compitiendo en la modalidad futbol, en distintas categorías y distintos torneos. Es por tal motivo presentar ante quien corresponda este proyecto dirigido aquellas personas que practican el futbol sin importar la edad o el torneo.

Entrenamiento personalizado a cargo de profesionales diplomados tanto en el área Técnico–Táctico como en el área física, para iniciar, convertir o perfeccionar personas en deportistas de calidad, mejorar su velocidad y aumentar su resistencia con la pelota.

Nos dedicamos a ejercicios preventivos de propiocepción y refuerzos. Cuandonos referimos a este tema, hablamos de aquellos ejercicios para la preparación del cuerpo para la actividad como para la prevención de lesiones a corto, mediano o largo plazo.

Ejercicios técnicos específicos abocados a cada parte del cuerpo, permitidos para el contacto con la pelota: Bordes internos y externos, empeine. Así también como cambios de dirección, cambios de ritmo, cabeceo y recursos para poder desempeñarse en cualquier parte de la cancha. Mediante circuitos en exclusividad.

Conocimientos tácticos en sistemas de juegos simples, mixtos o complejos para buscar el mejor perfil del deportista dentro de la cancha. Así como también movimientos defensivos y ofensivos en cada posición a ocupar.

Reconocimientos en transiciones tanto en ataque como defensa, movimientos basculantes, retrocesos o ataques directos.

Creamos planes alimenticios basados en el IMC, el peso, la altura, edad y la actividad diaria como complemento de una alimentación saludable que dará reflejo directo en la actividad cotidiana.

Por tal motivo solicitamos dentro de las posibilidades poder brindar este Servicio a los socios del Club como a no socios, utilizando las instalaciones del CFA.

Contamos con el material de trabajo acorde para la realización del presente proyecto.

**Carga Horaria:**

**3 veces por Semana -** 1 hora de Duración

Horario a convenir.

Lugar: Instalaciones de CFA

Categorías: Juveniles (Mayor 13 años)

Adultos / Femenino

Costo: Socios: $2500

No Socios: $3500.

**Carga Horaria:**

**2 veces por Semana -** 1 hora de Duración

Horario a convenir

Lugar: Instalaciones de CFA

Categorías: Juveniles (Mayor 13 años)

Adultos / Femenino

Costo: Socios: $2000

No Socios: $3000.