




LECOP

ESCUELA DE FÚTBOL

GUIA CAMPUS VERANO
ALTO RENDIMIENTO
ZARAGOZA 2026

INDICE

- 
- 1- INSTALACIONES
 - 2- FECHAS Y HORARIOS
 - 3- ENTRENAMIENTO
 - 4- SEGUROS
 - 5- EQUIPACIÓN
 - 6- ALMUERZO Y COMEDOR
 - 7- PISCINA Y FIN DE ACTIVIDAD
 - 8- REGALOS
 - 9- RESIDENCIA
 - 10- INSCRIPCIONES**
 - 11- DESCUENTOS**
 - 12- FORMAS DE PAGO**
 - 13- RECOMENDACIONES**
 - 14- RUTA DE AUTOBÚS**
 - 15- JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS**



1- INSTALACIONES

Nuestro Campus de Fútbol de Verano se impartirá en las siguientes instalaciones:

C.D.M. Mudéjar

Acceso por C/Marcelino Álvarez



2- FECHAS Y HORARIOS

FECHAS: ALTO RENDIMIENTO

Disponemos de **3 semanas** para poder elegir (lunes a viernes):

Semana 2 (29 junio al 03 de julio)

Semana 3 (06 julio al 10 de julio)

Semana 4 (13 julio al 17 de julio)

- Mejora y perfeccionamiento de las diferentes acciones técnicas tanto ofensivas como defensivas.
- Mejorar la velocidad de ejecución y la toma de decisiones sin perder eficacia a través de la resolución de situaciones cambiantes.
- Ritmo de juego adecuado para cada momento.
- Aspecto cognitivo y aspecto motriz (perfiles y gesto técnico).
- Pliometría y fuerza.

MADRUGADORES / SALIDA FLEXIBLE

Posibilidad de dejar al alumno **desde las 08:30 y de recogida a las 14:30 sin recargo** alguno para ayudar a conciliar la vida laboral y familiar.

OPCIONES

Opción 1: mañanas sin comedor

Entrada flexible desde las 8:30 sin cargo Jornada de Mañanas de 09:00 a 14:00 Salida flexible hasta las 14:30 sin cargo

INCLUYE: almuerzo (agua + fruta) y piscina

Opción 2: mañanas con comedor

Entrada flexible desde las 8:00 sin cargo

Jornada de Mañanas de 09:00 a 16:00

Salida flexible sin cargo desde 15:30 hasta las 16:00

INCLUYE: almuerzo (agua + fruta), piscina y servicio de comedor

Contratable por días sueltos (excepto semana 2 y 3)

Opción 3 PACK residencia

Disponibles semanas 2, 3 y 4

Edad mínima: nacidos en 2015

Recepción de alumnos el domingo

Alojamiento 5 noches (domingo-viernes)

Habitación individual

Desayuno + comida + merienda + cena (pensión completa) Actividades ocio por las tardes

INCLUYE: almuerzo (agua + fruta) y piscina



AUTOBÚS EXCLUSIVO PARA SERVICIO C.D. DELICIAS – C.D.M. MUDEJAR

Por la mañana, a las 8:45, sale un autobús desde las instalaciones de C.D. Delicias hacia las instalaciones C.D. Mudéjar con los alumnos residentes, los alumnos que vengan previamente en nuestro servicio de autobús y alumnos que se acerquen directamente al C.D. Delicias.

Los alumnos de Alto Rendimiento que usen la ruta de bus deberán cambiar de vehículo en el C.D. Delicias. Este cambio estará supervisado por personal Lecop.

Este servicio entre C.D. Delicias y C.D. Mudéjar será gratuito para nuestros alumnos.

Para más información sobre la contratación de nuestra ruta de autobús, consulte en nuestra página web: <https://www.futbollecop.com/autobus/>

Recogida de alumnos en C.D. Mudéjar:

Sobre las **12:45** el autobús realizará el recorrido inverso entre C.D. Mudéjar y C.D. Delicias para acceso a Piscina en residencia Pignatelli + salida a las 14:00 o comedor.

Cronología

8:00 comienza ruta bus por Zaragoza.

8:45 llegada a Delicias, bajar los alumnos de Iniciación, perfeccionamiento y avanzado, quedando en el bus los alumnos de alto rendimiento y subiendo los alumnos de alto rendimiento que deseen elegir esta opción. **EL SERVICIO ENTRE DELICIAS Y C.D. MUDEJAR ES GRATUITO PARA ALUMNOS Y ALUMNAS.**

9:00 comienzo entrenamientos en C.D. Mudéjar.

12:45 retorno de todos los alumnos de nivel avanzado a Delicias para piscina en residencia Pignatelli.

14:00-14:30 recogida en C.D. Delicias sin comedor

15:00 -16:00 recogida en Residencia Pignatelli con comedor



3- ENTRENAMIENTO

Nivel Alto Rendimiento: Formación orientada a la competición y la élite

El Nivel Alto Rendimiento representa la etapa más exigente dentro de una escuela de fútbol formativa. Está diseñado para jugadores que ya han alcanzado un nivel avanzado y que buscan optimizar su rendimiento al máximo, acercándose a los estándares del fútbol federado de alto nivel y, en algunos casos, al entorno semiprofesional o profesional.

En este nivel, el entrenamiento deja de ser solo formativo y pasa a ser precompetitivo y competitivo, donde cada sesión tiene un propósito claro y medible.

¿Para quién está dirigido el Nivel Alto Rendimiento?

Este nivel está orientado a futbolistas que:

- Compiten o aspiran a competir en ligas federadas exigentes.
- Poseen una base técnica y táctica muy consolidada.
- Muestran un alto grado de compromiso, disciplina y constancia.
- Están preparados para entrenar con intensidad, concentración y exigencia mental.

En muchos casos, el acceso a este nivel requiere evaluación previa, ya que no todos los jugadores están preparados para asumir la carga física, cognitiva y emocional que implica.

Objetivos del Nivel Alto Rendimiento:

El trabajo en alto rendimiento persigue objetivos muy concretos:

- Optimizar el rendimiento individual dentro del colectivo.
- Aumentar la eficacia en la toma de decisiones bajo presión real.
- Mejorar la comprensión táctica avanzada del juego.
- Preparar al jugador para contextos de competición real y continua.
- Desarrollar la mentalidad competitiva necesaria para rendir al máximo nivel.

Aquí no se busca aprender gestos nuevos, sino ejecutar correctamente lo aprendido en situaciones límite.

Entrenamiento técnico en Alto Rendimiento

A nivel técnico, el trabajo se centra en:

- Precisión máxima en la ejecución (controles orientados, pases tensos, golpeos en carrera).
- Uso eficaz de la pierna no dominante en situaciones reales.
- Técnicas aplicadas a alta velocidad y bajo estrés.
- Finalización en contextos de oposición real y poco tiempo de ejecución.

La técnica se entrena siempre integrada en el juego, nunca de forma aislada, simulando acciones reales de partido.

Trabajo táctico avanzado

La táctica es uno de los pilares clave del alto rendimiento. Se profundiza en:

- Fases del juego: ataque organizado, defensa organizada, transiciones y balón parado.
- Lectura del juego y anticipación de acciones.
- Ajustes tácticos según rival, sistema y contexto del partido.
- Comprensión del rol individual dentro del sistema colectivo.

El jugador aprende a interpretar el juego, no solo a ejecutar órdenes.

Preparación física específica para el fútbol de alto nivel

La preparación física en este nivel es funcional y específica, siempre vinculada al juego:

- Trabajo de fuerza aplicada al fútbol.
- Mejora de la velocidad, aceleración y cambios de dirección.
- Resistencia a esfuerzos intermitentes de alta intensidad.
- Prevención de lesiones mediante control de cargas y compensaciones.

El objetivo no es “estar fuerte”, sino rendir más y mejor durante todo el partido.

Componente mental y competitivo

En el alto rendimiento, el aspecto mental marca grandes diferencias:

- Concentración prolongada durante entrenamientos y partidos.
- Confianza en situaciones decisivas.
- Desarrollo del carácter competitivo y la resiliencia.

El jugador aprende que el rendimiento no depende solo del talento, sino de la capacidad de mantener el nivel en contextos exigentes.

Metodología y seguimiento

El nivel Alto Rendimiento se caracteriza por:

- Entrenamientos de alta intensidad y ritmo competitivo.
- Evaluación continua del progreso individual.
- Feedback constante por parte de los entrenadores.
- Objetivos claros y medibles a corto y medio plazo.

El jugador es consciente de qué trabaja, por qué lo trabaja y cómo mejorar.

¿Qué diferencia al Alto Rendimiento del Nivel Avanzado?

Mientras que el nivel Avanzado se centra en mejorar al jugador, el Alto Rendimiento se enfoca en hacerlo rendir:

- Menos margen de error.
- Mayor exigencia física y mental.
- Contextos más cercanos a la competición real.
- Preparación directa para el fútbol federado y competitivo.

Conclusión

El Nivel Alto Rendimiento es ideal para jugadores que quieren dar un paso más y asumir el fútbol con una mentalidad exigente, profesional y competitiva. No es solo

entrenar más, sino entrenar mejor, con propósito y con presión real.



4- SEGUROS

Todas nuestras actividades, así como, todos nuestros alumnos, están cubiertos por dos seguros:

Seguro de Responsabilidad Civil

Con una cobertura contratada de 1.000.000 euros

Seguro de Accidentes

Cubre cualquier percance en el desarrollo de una actividad deportiva. Las familias tendrás a su disposición varias clínicas a elegir.



5- EQUIPACIÓN

Para poder realizar cualquiera de nuestros campus es necesario disponer de nuestra **equipación oficial**, roja con franjas amarillas. Tenemos diferentes tallas en stock para la máxima comodidad de nuestros alumnos.

La equipación está compuesta por:

camiseta + pantalón + medias/calcetines.

**Se entregará camiseta blanca para el acceso a la piscina el primer día.*

Para una correcta atención personalizada rogamos pasar a recoger la equipación antes de empezar el campus en los días y horario indicados, siendo estos, anteriores a la fecha de comienzo de la actividad.

El jugador no accederá con relojes, pulseras pendientes o colgantes. En caso de tener el pelo largo deberán llevarlo recogido.

DESCUENTO

Todos aquellos alumnos que ya poseen la equipación actual no requieren volver a adquirirla por lo que podrán **descontarse un importe de 15 euros** sobre el precio del curso elegido. Para aquellos alumnos nuevos que con- tratan dos semanas este descuento es válido para la segunda semana y sucesivas que se contrate.

6- ALMUERZO Y COMEDOR

A media mañana entre las 10:30 y 11:00 (dependiendo del ejercicio que estén realizando) se realiza una **pausa** para la hidratación de los alumnos y se les suministra fruta fresca de temporada con la que pretendemos sensibilizar y concienciar en la necesidad de una alimentación sana y equilibrada. Es imprescindible a la hora de realizar la inscripción notificar si hay alguna alergia alimentaria.



Los alumnos que tengan residencia tendrán el servicio de comedor en la Residencia de Estudiantes Ramón Pignatelli, con capacidad para 500 comensales.

Es un servicio self-service y donde la empresa restauradora realiza menús de comida casera elaborada en las propias cocinas de la Residencia lo que aporta una notable diferencia de calidad.

Se disponen de menús especiales y se pone especial cuidado en aquellos alumnos que manifiesten alergias alimentarias o particularidades nutricionales. Es imprescindible a la hora de realizar la inscripción notificar si hay al- guna alergia alimentaria.

7- PISCINA + FIN DE ACTIVIDAD

Al finalizar la sesión de la mañana, aproximadamente a las 12:45, los alumnos dejarán C.D.M. Mudéjar para ir a las piscinas de la residencia Pignatelli (5 minutos de autobús) donde disfrutaremos de 1 hora de piscina, siendo la misma instalación donde disponemos de servicio de comedor y residencia.

Con el baño en la piscina conseguimos relajar a los alumnos después de una mañana de ejercicios físicos bajo el calor veraniego.

A las 14:00 finalizará nuestra actividad, ofreciendo la posibilidad de salida flexible sin comedor hasta las 14:30 horas.



8- REGALOS

Todos los asistentes a nuestros Campus de Fútbol Lecop recibirán un regalo el último día de cada semana del Campus en el acto de despedida, siendo diferente cada semana.

Durante este mismo acto se procede a realizar el sorteo de material deportivo de Adidas (botas de fútbol) entre los alumnos asistentes.

9- RESIDENCIA

Para facilitar la estancia de los alumnos de fuera de la ciudad, tenemos un servicio de alojamiento en régimen de pensión completa acordado con la **Residencia de Estudiantes Ramón Pignatelli** a escasos 30 metros de los terrenos donde realizamos nuestros entrenamientos y con acceso privado entre el campo de

fútbol y la residencia.

Nuestros alumnos tendrán acceso a más de 30.000 m² de zonas ajardinadas, 3 piscinas, salas de TV, WIFI en todo el recinto, sala de televisión, vigilancia 24 horas e infinidad de servicios de los que dispone.

Para mayor comodidad de los alumnos y padres, nuestro servicio de Residencia es de **domingo a viernes (5 noches)**, así el alumno se acomoda el día de antes de iniciar el Campus y puede empezar su preparación desde primera hora del lunes de una manera concentrada y sin distracciones ni nervios por los viajes. Esto permite a las familias traer personalmente a sus hijos y les abre la posibilidad de poder ver las instalaciones con absoluta tranquilidad y de una manera personalizada junto a nuestro equipo de monitores.

Aquellas familias que no puedan traer personalmente a sus hijos tenemos un servicio especial de recogida tanto en el aeropuerto como en la estación de trenes y autobuses.



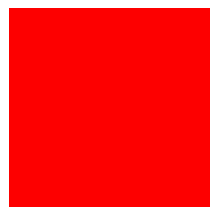
10- INSCRIPCIONES

Anticípate y reserva tu plaza cuanto antes, recuerda que nuestras plazas son limitadas y hay determinadas semanas que enseguida se llenan creando listas de espera. Si ya eres alumno de Lecop puedes hacer tu reserva y pagar en junio, aprovecha esta oportunidad y elige tus fechas.

Para formalizar la inscripción existen dos opciones:

- Formulario online donde se rellenas todos los datos y en 48/72 horas, Lecop envía la confirmación de su reserva, incluyendo formas de pago.
- Vía WhatsApp al +34 644 538 211.

Puedes anular tu reserva en caso de que cambies de opinión, devolviéndose íntegramente el dinero antes de realizar la actividad.



11- DESCUENTOS

Estos son los descuentos disponibles para nuestro Campus:

- Poseer la equipación Lecop **-15 euros.**
- Contratando hermanos o grupos (4 alumnos) **-10 euros.**
- Ser jugador del CD Delicias y ZCFF **-10 euros.**
- Tener botas Adidas **-10 euros.**
- Contratando en efectivo o reserva anticipada hasta 01/05/2023 **-10 euros.**
- Alumnos de nuestro Curso Anual **-10 euros.**
- Autobús GRATIS para reservas antes del 15/03/2026.

12- FORMAS DE PAGO

Alumnos Lecop pueden reservar ahora y pagar en JUNIO.

La reserva de la plaza hecha con la inscripción caducará tres semanas antes de la semana reservada si no se ha realizado el abono correspondiente y dicha plaza liberada pasará a la siguiente persona en lista de espera que será debidamente avisada.

La plaza queda confirmada una vez recibido el pago.

13- RECOMENDACIONES

Los vestuarios estarán abiertos solo para dejar /recoger las pertenencias de cada alumno o alumna y el cambio de ropa de entreno a bañador.

Recomendamos el marcaje de todas las prendas que queden en el vestuario.

Los jugadores que hayan terminado sus entrenamientos dos semanas antes de empezar el campus deberán realizar actividades físicas

durante al menos dos horas 5 veces por semana de cara a la puesta a punto para realizar el campus correctamente evitando lesiones.



Recomendamos el uso de chanclas para el acceso a las instalaciones y así reducir al mínimo el uso de las botas.

Durante la estancia en las piscinas queda prohibida la compra particular por parte del alumno en el bar.

Durante todo el entrenamiento (incluido el tiempo en las piscinas) queda prohibido el uso del móvil, salvo causa justificada por parte de los padres o tutores.



14- RUTA AUTOBÚS

Este verano 2026 tendremos servicio de autobús para la recogida de alumnos en un trayecto de hasta 19 paradas a lo largo de la ciudad.

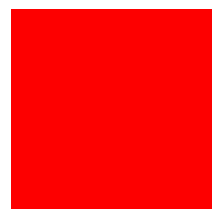
Solo disponible en semanas 1, 2, 3 y 4.

Al hacer la inscripción tendrás una serie de paradas numeradas a lo largo de la ciudad y puedes elegir la que mejor te convenga. **Recuerda** solo es un servicio de recogida a primera hora, no incluye el traslado al terminar la actividad.

Suplemento Servicio Autobús: 10 euros/semana.

Las paradas de autobús se encuentran explicadas detalladamente en nuestra página web en el siguiente enlace: <https://www.futbollecop.com/autobus/>

PROMOCIÓN: Servicio de autobús **GRATIS** reservando el campus de verano hasta el 15 de marzo.



15- JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

Tenemos previsto realizar sesiones de puertas abiertas para dar a conocer nuestras instalaciones (CD Delicias + Residencia Pignatelli) y para una correcta organización requiere concertar cita. Los días de puertas abiertas son:

DOMINGO 25 enero 2026 12:00

DOMINGO 15 febrero 2026 12:00

DOMINGO 1 febrero 2026 12:00

DOMINGO 22 febrero 2026 12:00

DOMINGO 8 febrero 2026 12:00

DOMINGO 15 marzo 2026 12:00

DOMINGO 22 marzo 2026 12:00

DOMINGO 12 abril 2026 12:00

DOMINGO 19 abril 2026 12:00

DOMINGO 10 mayo 2026 12:00

DOMINGO 17 mayo 2026 12:00

DOMINGO 24 mayo 2026 12:00

DOMINGO 31 mayo 2026 12:00

¡¡TE ESPERAMOS!!



CONTACTO

info@futbollecop.com
www.futbollecop.com
644538211