

## **CRONOGRAMA DEL CURSO ENTRENADORES NIVEL I 2019/2020**

Fecha inicio matriculas	<b>4 de Noviembre del 2019</b>
Fecha fin de matriculas	<b>10 de Diciembre 2019</b>
Fecha de inicio del curso	<b>26/12/2019</b>
Fechas de desarrollo	<b>26 / 27 / 28 / 29 / 30-12-2019 y 2 / 3 / 4 / 5-01-2020</b>
Nº de horas lectivas	<b>45 horas</b>
Fechas de desarrollo	<b>De 15:00 a 20:00 horas, excepto el 28 de 10:00 /14:00 horas y 16:00/ 19:00 horas . El 29 diciembre y 5 de enero que será de 10:00 a 14:00 horas.</b>
Lugar del curso	<b>GOIERRI</b>
Instalaciones necesarias	Aula clases Teóricas: <b>1. Con Wifi y pantalla</b> Instalación clases Prácticas: <b>1. Con cancha Vb y balones.</b>

### IZEN EMATE ORRIA /HOJA DE INSCRIPCION

Izen Abizenak

Nombre Apellidos.....

NA / DNI .....J.Data / F.Nacimiento.....

Helbide / Domicilio.....

PK / CP..... Hiria /Localidad.....

Tel..... E-mail.....

Boleibolarekin lotura/ Relación con el Voleibol.....

Kirolarekin lotura duen ikastaroak / Cursos relacionados con el deporte.....

....., 2019 / /

Matricula.- **200,00€ , a ingresar en la F.G.Vb.** Cta/Cte Kutxabank **20955011861060458477**

**Oharra:-** Orri hau NAN kopiarekin eta matrikula ordain agiriarekin aurkeztu behar da Gipuzkoako Boleibol Federazioan. (Fax, e-mail edo pertsonalki)

**E-mailez pdf bete eta izendatu: IZEN ABIZEN\_ENTRENATZAILE I.pdf**

Ikastaroa burutzeko, gutxienez 10 ikasle izan behar dira eta gehiengo 20 ikasle onartuko dira.

**Aviso.-** Esta hoja debe presentarse con copia del DNI y justificante de pago de matricula, en la Federación Gipuzkoana de Voleibol ( Fax, e.mail o en persona).

Por email rellenar el pdf y renombralo **NOMBRE APELLIDO\_ENTRENATZAILE I.pdf**

Para que el curso se desarrolle, minimo 10 alumnas/os y un maximo de 20 alumnas/os.

# **PLAN DE ESTUDIOS**

## ASIGNATURAS ESPECIFICAS

### **TÉCNICA – 15 HORAS**

#### 1.- Etapa de Aprendizaje:

- Objetivo
- Método de trabajo: a) Método Global  
b) Método Analítico  
c) Método Mixto

#### 2.- Desplazamientos:

- Pasos
- Pasos añadidos
- Carreras
- Cambios de dirección
- Caídas laterales
- Caídas atrás
- Ejercicios

#### 3.- Saque:

- Abajo
- Arriba
- Flotante

#### 4.- Pase de dedos:

- Adelante
- Espalda
- Lateral
- Errores
- Ejercicios

#### 5.- Mano baja:

- Progresión
- Errores
- Ejercicios

#### 6.- Remate:

- Carrera
- Impulso
- Salto
- Golpeo
- Caída

#### 7.- Defensa:

- Principios básicos
- Iniciación
- Ejercicios

#### 8.- Bloqueo

- Principios básicos
- Desplazamientos
- Ejercicios

### **TÁCTICA – 6 HORAS**

#### 1.- Generalidades de la Táctica

- Concepto

#### 2.- Disposición de los jugadores en campo:

- Especialización de funciones
- Formas de configurar los jugadores de un equipo (4R-2C, 3R-3C, etc)

#### 3.- Táctica de saque:

- Normas y actitud del jugador que realiza el saque.

#### 4.- Táctica de recepción:

- Clasificación

- Sistemas W, semicírculo, etc.
- 5.- Táctica de bloqueo:
  - Situación del bloqueo: a) Línea
  - b) Diagonal

### **PREPARACIÓN FÍSICA – 6 HORAS**

- 1.- Cualidades físicas:
  - Concepto
  - Origen ( Herencia, biológica)
  - Evaluación
- 2.- Entrenamiento deportivo:
  - Generalidades y factores que comprende
  - Principios del entrenamiento
  - Calentamiento
  - Tets para valorar el rendimiento físico
- 3.- Resistencia
  - Concepto
  - Resistencia en Voleibol
  - Principios y efectos del trabajo de resistencia
  - Sistemas de trabajo de la resistencia
- 4.- Fuerza:
  - Concepto, clases
  - La fuerza en el Voleibol
  - Factores determinantes de la fuerza (edad, sexo, etc.)
  - Trabajo de la fuerza con principiantes.
- 5.- Velocidad:
  - Concepto y clases
  - Velocidad en Voleibol
  - Entrenamiento de la Velocidad
- 6.- Flexibilidad, coordinación, equilibrio:
  - Concepto
  - Ejercicios de entrenamiento

### **DIRECCIÓN DE EQUIPO – 2 HORAS**

- 1.- La dirección de equipo
- 2.- Entrenador. Características.
- 3.- Misiones del Entrenador
  - Antes de la competición
  - Durante la competición
  - Después de la competición
  - Preparación individual de los jugadores
  - Consejos para dirigir equipos en los partidos
  - Como usar:
    - a) Tiempos muertos
    - b) Intervalos entre sets
    - c) Como hacer sustituciones

### **PLANIFICACIÓN – 2 HORAS-**

- 1.- Selección
- 2.- Tipo ideal de jugador de Voleibol
- 3.- Trabajo, enseñanza y entrenamiento de niños en edad escolar.
- 4.- Principios generales de las tareas
  - 10/12 años- Tareas a cumplir.
  - 13/14 años- Tareas a cumplir.
- 5.- Planificación de una temporada para edades infantil-cadete.

### **REGLAMENTO – 4 HORAS-**

- 1.- Introducción- Características de juego
- 2.- Terreno y útiles de juego
- 3.- Responsabilidad del entrenador y los jugadores
- 4.- Acciones de juego y faltas
- 5.- Acta. Instrucciones para cumplimentarla.

### **METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE EN VOLEIBOL – 4 HORAS-**

- 1.- Progresión técnica del aprendizaje
- 2.- Métodos de enseñanza.

### **MINIVOLEY – 2 HORAS –**

- 1.- El Minivoley
- 2.- Características
- 3.- Progresión
- 4.- Características y desarrollo
- 5.- Táctica
- 6.- Ejercicios de trabajo. Objetivos
- 7.- Ejercicios complejos. Objetivos
- 8.- Reglamento

## ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS

### **HIGIENES Y PRIMEROS AUXILIOS – 2 HORAS-**

### **PSICOLOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA – 2HORAS-**

- Psicología evolutiva para edades Infantil y Cadete
- Psicología del Deporte, enfocada para jóvenes de 12 a 16 años.