

CRONOGRAMA DEL CURSO ENTRENADORES NIVEL I 2019/2020

Fecha inicio matriculas	15 de Enero del 2020
Fecha fin de matriculas	31 de Marzo 2020
Fecha de inicio del curso	25/04/2020
Fechas de desarrollo	25-26/04/2020, 9-10/05/2020, 23-24/05/2020, 6-7/06/2020, 13-
Nº de horas lectivas	45 horas
Fechas de desarrollo	Sabados de 15:00 a 20:00 horas Domingos de 10:00 a 14:00 horas
Lugar del curso	GOIERRI
Instalaciones necesarias	Aula clases Teóricas: 1. Con Wifi v pantalla Instalación clases Prácticas: 1. Con cancha Vb v balones.

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.

GALDERAK/PREGUNTAS: boleibola@kirolak.net

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.