

## \* TÉCNICA

### 1.- Etapa de aprendizaje:

- Objetivo.
- Método de trabajo: Forma de trabajo y ejercicios sobre los elementos técnicos reseñados.

- a) M. Global
- b) M. Analítico
- c) M. 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.
- Golpe.
- Caída.

### 7.- Defensa:

- Principios básicos.
- Iniciación.
- Ejercicios.

### 8.- Bloqueo:

- Principios básicos.
- Desplazamientos.
- Ejercicios.

\*.- Fundamentos avanzados.

\*.- Movimientos "complejos".

## \* TÁCTICA

1.- Generalidades de la Táctica:

- Concepto.

2.- Disposición de los jugadores en el 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:

- Situaciones del bloqueo: - línea
- diagonal

6.- Estructuración del ataque.

a) Sistema de juego con penetración.

- Sistemas: 4R - 2U / 5R - 1C
- Variación de los sistemas en función de peculiaridades individuales.

b) Sistemas de recepción para cada caso.

c) Especialización: En recepción Y En ataque

d) Sistemas de apoyo al ataque.

e) Combinaciones de ataque.

7.- Estructuración de la defensa.

a) En función del ataque:

- Posición de partida.
- Desplazamientos.

b) En función de la especialización:

- En bloqueo.
- En defensa.

## \* PREPARACIÓN FÍSICA

1.- Preparación física general.

- a) Concepto
- b) Trabajo de formación en las diferentes etapas.

1.- Cualidades físicas:

- Concepto.
- Origen (Herencia, biológica)
- Evaluación.

2.- Entrenamiento deportivo:

- Generalidades y factores que comprende.
- Principios del entrenamiento.
- Calentamiento.
- Test 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 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

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: - Tiempos muertos.
- Intervalos entre sets.
- Como hacer sustituciones.

4.- Valoración estadística:

- a) Del equipo contrario.
- b) Del propio equipo.

## \* PLANIFICACIÓN

- 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.
- 6.- Progresión juvenil-absoluto (5 años).
- 7.- Objetivos de las diferentes etapas.
  - a) Físicos.
  - b) Técnicos.
  - c) Tácticos.
- 8.- Planificación de una temporada.

## **\* REGLAMENTO**

- 1.- Introducción - Características de juego.
- 2.- Terreno y útiles de juego.
- 3.- Responsabilidades del entrenador y los jugadores.
- 4.- Acciones de juego y faltas.
- 5.- Acta. Instrucciones para cumplimentarla.
- 6.- Faltas más corrientes en función de los sistemas tácticos empleados.

## **\* MINIVOLEY**

1.- El minivoley.

2.- Características.

3.- Progresiones.

4.- Características y desarrollo.

5.- Táctica.

6.- Ejercicios de trabajo - Objetivos.

7.- Ejercicios complejos - Objetivos.

8.- Reglamento.

9.- Aplicación y adaptación del Minivoley a los sistemas de entrenamiento técnico-tácticos.

## **\* MEDICINA DEPORTIVA -**

1.- Primeros auxilios.

2.- Fisiología del esfuerzo.

3.- Vendajes

## \* PSICOLOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA

- Psicología evolutiva para edades Infantil y Cadete.
- Psicología del Deporte, enfocada para jóvenes de 12 a 16 años.
- Psicología del joven de 16 a 20 años.
- Psicología del deporte.
- Psicología de un jugador de Voleibol

## **\*VOLEY PLAYA**

### **\* ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- 1.- Acondicionamiento. Principios básicos.
- 2.- Ejercicios específicos y de aplicación. Prácticas.
- 3.- Cuidados y atenciones corporales.
- 4.- Prevención de lesiones en la playa y actuación inmediata.
- 5.- Prácticas.

### **\* TÉCNICA DE VOLEY PLAYA**

- 1.- Aspectos básicos del Reglamento.
- 2.- Los gestos técnicos en el Voley Playa: teoría y práctica.
- 3.- Ejercicios específicos y de aplicación.
- 4.- Dinámica de grupos.

### **\* SISTEMAS TÁCTICOS**

- 1.- Principios de táctica.
- 2.- Introducción a la táctica defensiva y ofensiva.
- 3.- Posibilidades de juego en los formatos 2 x 2, 3 x 3 y 4 x 4.

### **\* LA ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE VOLEY PLAYA**

- 1.- Tipos de eventos a organizar.
- 2.- Aspectos básicos de la programación.
- 3.- Estructura de la organización.
- 4.- Cálculo de necesidades
- 5.- Control y desarrollo del evento.

### **\* TÉCNICAS DE ANIMACIÓN Y DIRECCIÓN DE GRUPOS**

- 1.- Técnicas de dirección y mando.
- 2.- Delegación de funciones.
- 3.- La animación deportiva.
- 4.- Técnicas de motivación.
- 5.- La dinámica de grupos.
- 6.- Supuestos prácticos.