



FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE NATACIÓN



C.D. WATERPOLO-ZAMORA



JORNADAS DE FORMACIÓN

WATERPOLO-BASE

ZAMORA 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2014

JORNADAS DE FORMACIÓN WATERPOLO-BASE

ZAMORA 29 Y 30 DE NOVIEMBRE 2014

INSCRIPCIÓN

Federación Castilla y León de Natación

Pso. Juan Carlos I S/N-47013 Valladolid

Tlf: 983-220085

e-mail: direcciontecnica@fenacyl.org



AYUNTAMIENTO
DE ZAMORA



LUGAR DE CELEBRACIÓN: ZAMORA

SESIONES TEÓRICAS:

Salón de Actos de la Ciudad Deportiva. Avda. Obispo Acuña S/N-Zamora

SESIONES PRÁCTICAS:

Piscina Climatizada de los Almendros-Calle Villalpando 7, Zamora
Piscina Sindical (Ciudad Deportiva)-Bajada de los Tres Árboles 0, Zamora

PRESENTACIÓN Y COMIENZO DEL CURSO

29 de Noviembre a las 9.00 horas en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 30,00 €

Nº PLAZAS: 30 (adjudicadas por riguroso orden de inscripción)

Los alumnos que deseen realizar inscripción deberán enviar por correo electrónico (direcciontecnica@fenacyl.org) ficha de inscripción debidamente cumplimentada y fotocopia del resguardo de pago del importe de 30,00 € en el número de cuenta Caja España 2096/0100/10/2038604904, indicando nombre y dos apellidos del alumno.

FICHA DE INSCRIPCIÓN JORNADAS DE FORMACIÓN- WATERPOLO-BASE

Nombre y dos apellidos:

D.N.I.: _____ Tlf: _____

e-mail: _____

Fdo: D/Doña: _____



PONENTE

JOAN LUIS ALBELLA

Entrenador Nacional de Waterpolo
Arbitro Waterpolo del Comité Catalán

Seleccionador Equipo Absoluto Euskadi
Director Técnico Askartza

PROGRAMA

Sábado 29 de Noviembre:

9.00-9.15: Presentación del curso

9.15-11.00: Aula:

¿Cómo debe ser un entrenador de base?

¿Cómo comenzar con nuevos waterpolistas?

Progresión del deportista

Diseño de sesiones de trabajo para grupos de base

11.15-13.00 Piscina: Piscina Sindical (Ciudad Deportiva)

Puesta en práctica de sesiones

16.00-20.00 Aula:

Corrección de sesiones

Conclusiones

Análisis por categorías base ¿Qué trabajar y hasta donde llegar?

Posiciones del juego. Aspectos a tener en cuenta

Domingo 30 de Noviembre

9.30-11.30: Aula

Técnica individual con y sin balón. Ataque y defensa

Táctica Básica

12.00-14.00: Piscina: (Piscina Climatizada de los Almendros-Calle Villalpando 7)

Puesta en práctica ejercicios de técnica

Táctica equipo