

# ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN

## MANO INFANTIL - CADETE

### 1. OBJETIVOS

- ♦ Facilitar a aquellos pelotaris escolares que lo deseen la iniciación a una práctica deportiva focalizada hacia el rendimiento y la superación de los objetivos deportivos.
- ♦ Conseguir la mejora técnica y táctica de los pelotaris escolares que lo deseen.
- ♦ Elevar el nivel deportivo de los pelotaris escolares que participen.
- ♦ Proporcionar sesiones de entrenamiento con un nivel competitivo elevado.

### 2. ESTRUCTURA

- ♦ Podrán participar en las actividades de tecnificación todos aquellos pelotaris infantiles y cadetes que hayan realizado la inscripción que se adjunta.
- ♦ Con el fin de organizar estas actividades de iniciación al rendimiento se contemplan dos niveles de actuación:

#### I. Detección de Pelotaris (Periodo Febrero)

Proceso de clasificación que permite seleccionar los niveles en los que se divide a los participantes, para poder adecuar posteriormente los grupos de entrenamiento y las sesiones a sus necesidades

#### II. Tecnificación de Pelotaris (Periodo Marzo – Junio)

Realización de sesiones técnicas o entrenamientos específicos, orientados a la mejora de sus prestaciones técnico – tácticas

### **3. PROGRAMA GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN**

- ◆ Realización de juegos, actividades y ejercicios para mejora técnica de los pelotaris en los siguientes apartados:
  - Golpeo de abajo derecha
  - Golpeo de abajo izquierda
  - Capacidad de mantener la continuidad en el peloteo
  - Saque
  - Resto de saque
  - Cortada derecha
  - Cortada de izquierda
  - Dejada derecha
  - Dejada de izquierda
  - Dos paredes
  - Volea
  - Gancho
  
- ◆ Realización de juegos, ejercicios y partidos individuales, parejas y grupos con los siguientes objetivos:
  - La observación de la puesta en práctica en situación de oposición de los elementos técnicos evaluados anteriormente.
  - La observación y desarrollo de la capacidad táctica de los pelotaris.
  - La observación y desarrollo de la iniciativa y creatividad de los pelotaris.

#### **4. FECHAS, LUGAR Y HORARIOS**

- ◆ Las actividades de tecnificación con pelotaris categoría infantil – cadete tendrán lugar los **MIÉRCOLES** de 19:00 a 21:00 en el **FRONTÓN OGETA** de **VITORIA-GASTEIZ** (según inscripciones podrían establecerse sedes de entrenamiento en el valle de Ayala, Llanada Alavesa y/o Zuia)
- ◆ Se extenderán durante el periodo **FEBRERO – JUNIO**.
- ◆ Habrá diferentes turnos de entrenamiento:
  - 1ª Hora: 19:00 – 20:00
  - 2ª Hora: 20:00 – 21:00
  - Hora única: 19:00 – 20:30
- ◆ El calendario de entrenamientos se publicará mensualmente en [www.pilotaraba.eus](http://www.pilotaraba.eus) y se enviará por email, señalándose qué días y a qué hora a de acudir cada pelotari inscrito
- ◆ Los pelotaris han de acudir 15 minutos antes de iniciarse la sesión de entrenamiento para iniciar el calentamiento físico.
- ◆ En el caso de que un pelotari no pueda acudir a una sesión de entrenamiento ha de comunicárselo al entrenador con antelación suficiente para realizar los cambios oportunos.

#### **5. ENTRENADOR**

**AITOR ERRARTE**

LICENCIADO CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

#### **6. COORDINADOR**

**AITOR XABIER RUIZ DE LUZURIAGA**

Coordinador Base Federación Alavesa de Pelota Vasca

[koordinatzailea@pilotaraba.eus](mailto:koordinatzailea@pilotaraba.eus)