

# ACTIVIDADES DE TECNIFICACIÓN

## PALA GOMA - PALA CUERO

CATEGORIA INFANTIL - CADETE

MASCULINO Y FEMENINO

### 1. OBJETIVOS

- ◆ Facilitar a aquell@s 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 l@s pelotaris escolares que lo deseen.
- ◆ Proporcionar sesiones de entrenamiento con un nivel competitivo elevado y elevar el nivel deportivo de los pelotaris.
- ◆ Fomentar la práctica de la modalidad de paleta cuero y la paleta argentina entre l@s escolares.

### 2. ESTRUCTURA

- ◆ Podrán participar en las actividades de tecnificación tod@s aquell@s pelotaris inscritos en la campaña de deporte escolar en las categorías infantil y cadete que hayan realizado la inscripción que se adjunta.
- ◆ Con el fin de organizar estas actividades de tecnificación 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 l@s 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 l@s pelotaris en los siguientes apartados:
  - Golpeo abajo y lateral de derecha
  - Golpeo de abajo y lateral de izquierda
  - Capacidad de mantener la continuidad en el peloteo
  - Saque
  - Resto de saque
  - Cortada derecha
  - Cortada de izquierda
  - Dejadas
  - Dos paredes
  - Aire derecha
  - Aire izquierda
  - Rebote
  
- ◆ 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 l@s pelotaris.
  - La observación y desarrollo de la iniciativa y creatividad de l@s pelotaris.

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

- ♦ Las actividades de tecnificación tendrán lugar los **VIERNES** de 18:00 a 20:00 en el OGETA (masculino) y de 19:00 a 20:00 en el FRONTÓN 3 de MENDIZORROZA (femenino).
- ♦ Se extenderán durante el periodo **FEBRERO – JUNIO**.
- ♦ **PALA FEMENINA FRONTON 3 \*\*\***
- ♦ **PALA MASCULINA FRONTON OGETA \*\*\***

Habrará uno o dos turnos de entrenamiento:

- 1ª Hora: 18:00 – 19:00
- 2ª Hora: 19:00 – 20:00
- Turno Único: 18:00 – 19:30

*\*\*\* se podrá acudir semanalmente, bisemanalmente o mensualmente en función de criterios técnicos y del interés de cada pelotaris*

- ♦ 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/a con antelación suficiente para realizar los cambios oportunos.

#### **5. ENTRENADORAS/ES**

**RESPONSABLE ÁREA MASCULINA**

**XABIER LERMA**

Pelotari Categoría Senior

**RESPONSABLE ÁREA FEMENINA**

**NAGORE MARTIN**

Pelotari Categoría Senior

#### **6. RESPONSABLE FEDERACIÓN**

**AITOR XABIER RUIZ DE LUZURIAGA**

Coordinador Base Federación Alavesa de Pelota Vasca

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