

Semana Online de Balonmano base

23-27 MARZO 2020
19:00 - 20:30 h

#Quédateencasa

Inscripción: 18-21 Marzo (25€ toda la semana)



lunes 23

Planificación de una temporada
Ismael Martínez (Conservas Orbe BM Porriño)
José Ignacio Prades (Mecalia Atlético Guardés)

Martes 24

Cómo elaborar tareas de entrenamiento
Ignacio Moyano (Entrenador Frigoríficos do Morrazo BM Cangas)
Abel Estévez (Exentrenador Conservas Orbe BM Porriño)

Jueves 26

Scouting, Análisis del rival
Javier Fernández (Entrenador Cisne Colegio Los Sauces)
Alejandro Mozas (Entrenador Bm Torrelavega)

Preparación Física. Trabajo con la base.
Jesús Rivilla (Preparador Físico Hispanos RFEBM)
Ignacio Torrescusa (Prep. Físico Bm Alcobendas y Torrelavega)

Miércoles 25

Sistemas defensivos. Sistemas abiertos o cerrados en la base.
Alberto Suárez (Entrenador Blasgon y Bodegas Ceres Villa de Aranda)
Joaquín Rocamora (Entrenador CBm Elche)

Viernes 27



I CLÍNIC SEMANA ONLINE DE BALOMANO BASE #QUÉDATEENCASA

1. OBJETO DE LA CONVOCATORIA

Realizar un simposio formativo relacionado con la formación en etapas de base, donde se traten diferentes temas de vital importancia para que nuestros equipos estén bien entrenados: Cómo se planifica una temporada, cómo elaborar tareas de entrenamiento, cómo y cuando trabajar la preparación física, cómo realizar el scouting y análisis del rival, los sistemas defensivos (sistemas abiertos o cerrados en la base); estas serán algunas de las cuestiones que trataremos con diez de los mejores técnicos del panorama nacional.

2. METODOLOGÍA

El Clínic se llevará a cabo mediante videoconferencia a través de la plataforma de formación de la Federación Galega de Balonmán. Dos ponentes pilotarán cada una de las sesiones, que tendrán una duración de una hora y media aproximadamente; los alumnos/as podrán plantear sus preguntas.

El clínic se llevará a cabo desde el lunes 23 marzo hasta el viernes 27 de marzo, en horario de 19:00 a 20:30 horas apoximadamente.

El alumnado debe conectarse 10 minutos antes de la hora de comienzo del clínic.

3. REQUISITOS TÉCNICOS

Es necesaria una buena conexión a internet (mejor por cable) y preferiblemente se debe utilizar el navegador Google Chroome.

4. PROGRAMA DEL CLÍNIC

LUNES 23

TEMÁTICA: Planificación de una temporada

PROFESORES: Ismael Marínez (Conserv. Orbe Porriño) y Jose Ignacio Prades (Mecalia At. Guardés)

MARTES 24

TEMÁTICA: Cómo elaborar tareas de entrenamiento

PROFESORES: Ignacio Moyano (Entrenador Frig. Morrazo Bm Cangas) y Abel Estévez (Exentrenador BM Porriño)

MIÉRCOLES 25

TEMÁTICA: Preparación Física. Trabajo con la base.

PROFESORES: Jesús Rivilla (Preparador Físico Hispanos RFEBM) e Ignacio Torrescusa (Preparador Bm)

JUEVES 26

TEMÁTICA: Scouting. Análisis del rival

PROFESORES: Javier Fernández (Entrenador Cisne Colegio Los Sauces) y Alejandro Mozas (Entrenador Bm Torrelavega)

VIERNES 27

TEMÁTICA: Sistemas defensivos. Sistemas abiertos o cerrados en la base.

PROFESORES: Alberto Suárez (Entrenador Blasgon y Bodegas Ceres Villa de Aranda) y Joaquín Rocamora (Entrenador Elche Mustang).

5. INSCRICCIÓN

A través de la página web de la Federación Gallega de Balonmano; la inscripción debe realizarse como muy tarde el sábado 21 de marzo de 2020. El Clínic completo tiene un coste de 25€ y debe abonarse mediante transferencia en la siguiente cuenta corriente:

- ABANCA: ES94 2080 5140 9130 40025671
- CONCEPTO: I CLÍNIC ONLINE + NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A

IMPORTANTE: Se debe adjuntar el justificante de pago en la plataforma Isquad a la hora de hacer la inscripción.

#QUÉDATEENCASA