



TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE VOLEIBOL

A CARGO DE RAÚL ARÍZAGA IBARRA

ENTRENADOR INTERNACIONAL NIVEL 3, INSTRUCTOR FIVB, EX ENTRENADOR SELECCIONES FEMENINAS MEXICO

• La capacitación consta de dos partes:

1. Sesión teórica

Organización de los ejercicios en una sesión

Análisis de la técnica

Habilidades técnicas combinadas

Análisis biomecánico de la técnica

Preparación física especial

Análisis de la acción táctica



2. Sesión práctica

Calentamiento

Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la agilidad

Propuesta de ejercicios para el aprendizaje del voleo

Habilidades técnicas combinadas

Fecha: miércoles 19 de julio de 2017

Hora: de 1 pm a 6 pm

Lugar: Instalaciones Deportivas
Universidad de Costa Rica,
Sabanilla



Cupo limitado a 35 personas

Interesados inscribirse a

capacitacionesedufiucr@gmail.com

Antes del viernes 14 de julio de 2017