

FCB, a 19 de març de 2015

GUIÓ MONITORS D'ACOLLIDA.

A) TIPUS DE TITULACIONS:

Titulació de Nivell 1: Monitor que ensenya a jugar a billar tot el nivell 1 de caramboles. L'enllaç entre la família, el club, federació i el monitor de nivell superior

Titulació de Nivell 2: Monitor que ensenya a jugar a billar fins a un nivell 2 de caramboles

Titulació de Nivell 3: Monitor que ensenya a jugar a billar fins a un nivell 3 de caramboles i coordina els monitors de nivell 2 de la seva zona

Titulació de Nivell 4: Monitor de federació. Aquest serà l'encarregat de coordinar a tots els monitors amb diferents titulacions i que ensenyarà als joves que hagin assolit el nivell 3

B) TIPUS DE NIVELLS: El temari de sessions serà el mateix per cada un dels nivells: Nivell 1, Nivell 2 i Nivell 3. La diferència entre cada un d'ells la podem veure a continuació:

Nivell 1: Aprenentatge dels dos primers blocs però limitant-se a fer només la carambola (no ensenyem el bloc 3)

Nivell 2: Aprenentatge dels dos primers blocs, fem la carambola i portem la bola 2 a la zona (no ensenyem el bloc 3)

Nivell 3: Aprenentatge dels tres blocs, fem la carambola i a més de portar la bola 2 a la zona ens emplacem correctament a la bola 3

C) LA SESSIÓ:

Què és una sessió?: Una sessió és cada vegada que agafem a un alumne o grup d'alumnes per tal d'incentivar-los a la pràctica del nostre esport. Recordem que mai exigint a l'alumne uns resultats immediats, sempre amb paciència i induint a la diversió als alumnes

Durada de la sessió: No hauria de superar els 45 minuts

Ordre de la sessió i temps:

- 5 minuts d'escalfament i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors
- Lliçó del dia entre 10 i 15 minuts

- 10 minuts d'exercicis de la lliçó i/o recordatori d'alguna cosa de lliçons anteriors
- Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

* És possible haver de repetir algunes sessions: Cada alumne no progressa de la mateixa manera, per tant en alguns casos s'ha de valorar si el contingut més important i que no s'ha après anteriorment s'ha de repetir

D) INDEX:

1ER BLOC BÀSIC:

- Sessió 1:** Posició del cos partint dels peus
- Sessió 2:** Braç i mà executant
- Sessió 3:** Ponts de la mà davantera
- Sessió 4:** On mirar en el moment d'executar la jugada?
- Sessió 5:** Els moviments de la bola 1 segons el seu efecte i velocitat
- Sessió 6:** Les quantitats de bola 2
- Sessió 7:** La distribució de les forces de bola 1 i bola 2
- Sessió 8:** Dominem la força i direcció de la bola 1 i també de la bola 2

2ON BLOC (tipus de caramboles):

- Sessió 9:** El retrocés curt
- Sessió 10:** El retrocés mitjà
- Sessió 11:** El retrocés llarg
- Sessió 12:** Jugar un cop natural per una banda
- Sessió 13:** Jugar un cop natural per dues bandes
- Sessió 14:** La corrida curta
- Sessió 15:** La corrida mitjana
- Sessió 16:** La corrida llarga
- Sessió 17:** El mate de bola
- Sessió 18:** El deixar-se caure amb dues boles
- Sessió 19:** El deixar-se caure amb tres boles (ulleres)

- Sessió 20:** El "piqué"
- Sessió 21:** El "massé"
- Sessió 22:** Diferents tipus de passa boles
- Sessió 23:** Cabanyes
- Sessió 24:** Voltades

3ER BLOC (fem caramboles): Sols podran impartir el contingut d'aquest tercer bloc els monitors de titulació de Nivell 3 i el/s monitor/s de Federació

- Sessió 25:** Obertura de boles en posició d'ulleres (passatge)
- Sessió 26:** (Família 1) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 4 bandes de bola dos al llarg del billar
- Sessió 27:** (Família 2) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 3 bandes de bola dos al llarg del billar
- Sessió 28:** (Família 3) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 2 bandes de bola dos al llarg del billar
- Sessió 29:** (Família 4) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 1 banda de bola dos al llarg del billar
- Sessió 30:** (Família 5) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 3 bandes de bola dos dins de la cabanya
- Sessió 31:** (Família 6) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 2 bandes de bola dos dins de la cabanya
- Sessió 32:** (Família 7) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 1 bandes de bola dos dins de la cabanya
- Sessió 33:** Múltiples variants de les 7 famílies anteriors. En comptes de retorcs directe, jugarem per una, per dos i per tres bandes de bola 1
- Sessió 34:** Introducció a la Sèrie Americana
- Sessió 35:** El gir dels angles dels racons (racó petit)

E) RUTINA DE CADA SESSIÓ A LA PRÀCTICA DEL MONITOR:

1r BLOC BÀSIC:

- Sessió 1:** **Escalfament 5':** No en tenim donada que és a primera sessió



**FEDERACIÓ
CATALANA DE
BILLAR**

Lliçó 10-15': Posició del cos partint dels peus

Exercicis 25': Durant el temps i sense boles practicar la posició anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Introduir una bola dins una caixa de boles a diferents distàncies

Sessió 2:

Escalfament 5': Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Braç i mà executant

Exercicis 25': Durant el temps i sense boles practicar la posició anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Introduir una bola dins una caixa de boles a diferents distàncies i havent de decidir a quin dels tres forats ubicarem la nostra bola

Sessió 3:

Escalfament 5': Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Ponts de la mà davantera

Exercicis 25': Durant el temps, practicar els diferents ponts posant diferents posicions com a exemple en funció de la velocitat que li volem donar a la bola 1 o a la bola 2 anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Jugarem contra una altra bola i canviarem el pont de la mà davantera en funció de la velocitat que li volem donar a la bola 1 o a la bola 2

Sessió 4:

Escalfament 5': Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': On mirar en el moment d'executar la jugada?

Exercicis 25': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Jugarem contra una altra bola, estarem pendents de fer correctament els exercicis de les unitats anteriors i a més l'alumne/a haurà de mirar la bola 2 en l'últim moment abans de disparar

Sessió 5: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Els moviments de la bola 1 segons el seu efecte i velocitat

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 6: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Les quantitats de bola 2

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 7: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': La distribució de les forces de bola 1 i bola 2

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 8: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Dominem la força i direcció de la bola 1 i també de la bola 2

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

2n BLOC (tipus de caramboles):

Sessió 9: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El retrocés curt

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 10: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El retrocés mitjà

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 11: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El retrocés llarg

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 12: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Jugar un cop natural per una banda

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 13: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Jugar un cop natural per dues bandes

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 14: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': La corrida curta

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 15: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': La corrida mitjana

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 16: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': La corrida llarga

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 17: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El mate de bola

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 18: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El deixar-se caure amb dues boles

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 19: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El deixar-se caure amb tres boles (ulleres)

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 20: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El "piqué"

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 21: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El "massé"

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 22: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Diferents tipus de passa boles

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 23: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Cabanyes

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 24: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Voltades

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

3r BLOC (fem caramboles): Sols podran impartir el contingut d'aquest tercer bloc els monitors de titulació de Nivell 3 i el/s monitor/s de Federació

Sessió 25: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Obertura de boles en posició d'ulleres (passatge)

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 26: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 1) - Les 7 famílies de cridades - Retrocés automàtic a 4 bandes de bola dos al llarg del billar

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 27: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 2) - Les 7 famílies de cridades – Retrocés automàtic a 3 bandes de bola dos al llarg del billar

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 28: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 3) - Les 7 famílies de cridades – retrocés automàtic a 2 bandes de bola dos al llarg del billar

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 29: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 4) - Les 7 famílies de cridades – Retrocés automàtic a 1 banda de bola dos al llarg del billar

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 30: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 5) - Les 7 famílies de cridades – Retrocés automàtic a 3 bandes de bola dos dins de la cabanya

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 31: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 6) - Les 7 famílies de cridades – Retrocés automàtic a 2 bandes de bola dos dins de la cabanya

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 32: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': (Família 7) - Les 7 famílies de cridades – Retrocés automàtic a 1 bandes de bola dos dins de la cabanya

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 33: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Múltiples variants de les 7 famílies anteriors. En comptes de retorcs directe, jugarem per una, per dos i per tres bandes de bola 1

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 34: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': Introducció a la Sèrie Americana

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

Sessió 35: **Escalfament 5':** Escalfar practicant la lliçó de la sessió anterior i aprofitem per recordar algun concepte de sessions anteriors

Lliçó 10-15': El gir dels angles dels racons (racó petit)

Exercicis 10': Durant el temps practicar els exercicis anotats pel monitor el dia de la instrucció

Jugar 10-15': Durant 10/15 minuts jugar amb els coneixements que tenim (ex.: amb comodí de poder jugar amb les dues blanques, joc de les 4 boles, etc...)

