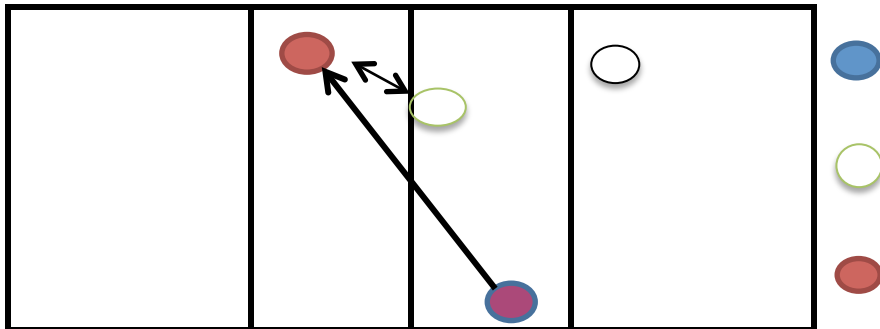
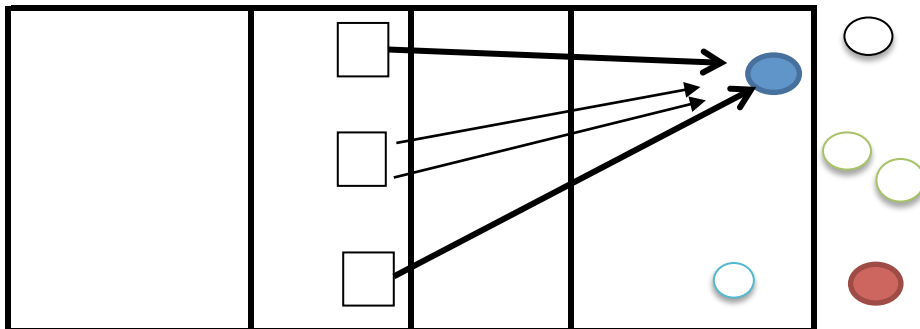


EJERCITACIONES PARA DEFENSA

TECNICA INDIVIDUAL



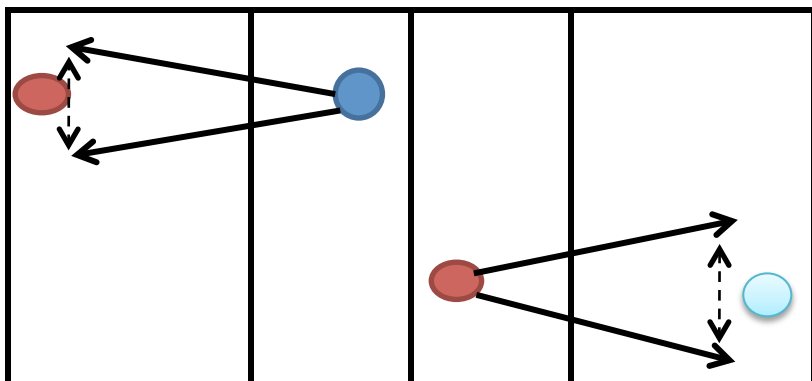
Ejerc.:



Ejerc.:

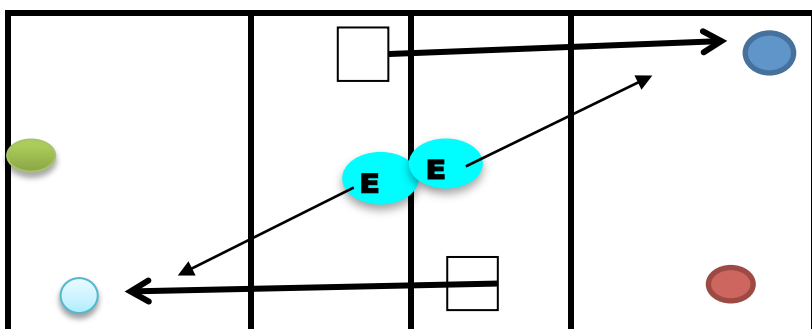
Defensa 1° y 4 - 1° y 2 - dos series de 3 pasadas
 Idem con la b, b y 4 - b y 2. dos series
 la series para que sirva, tiene que defender 3 de 4

EJERCITACIONES PARA DEFENSA



Ejerc.:

Ataque y defensa, donde apunto freno y definiendo
Derecha e Izquierda

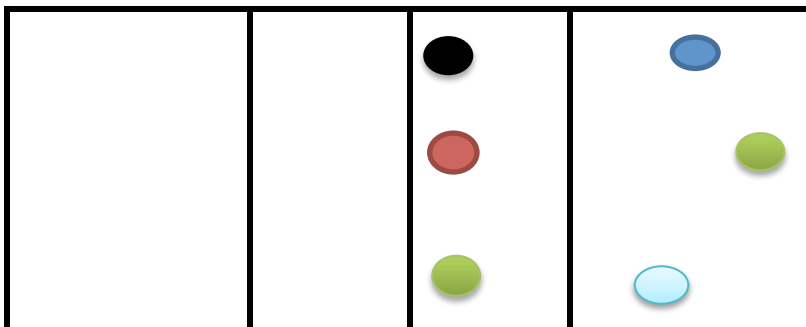


Ejerc.:

En parejas: ataque y defensa; donde apunta paro.
Ejercicio: 3 series de 4 defensas con 2 ataques 1° y 4;
a) al cuerpo
b) cerca
c) con caída

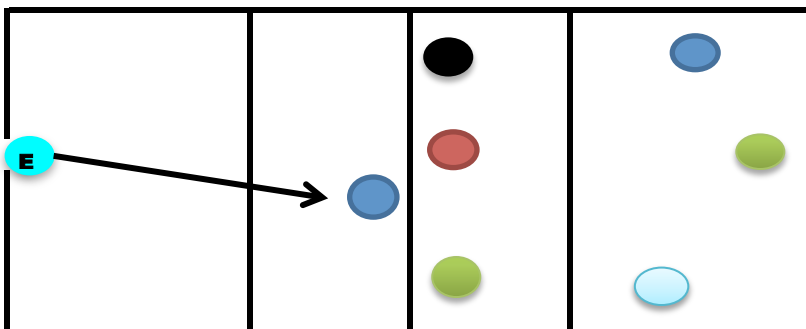
EJERCITACIONES PARA DEFENSA

SISTEMAS



Ejerc.:

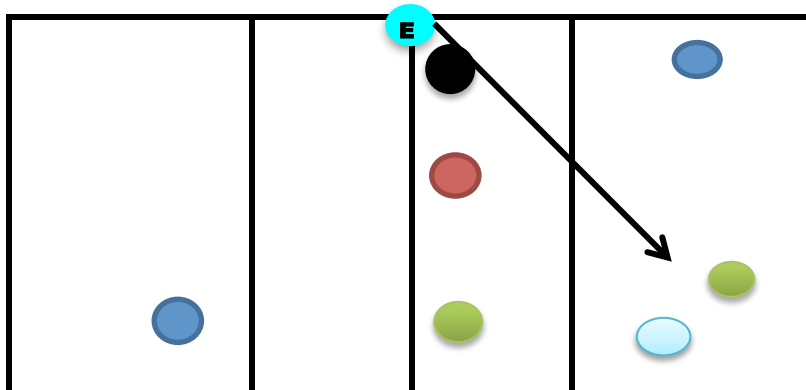
Desplazam específicos por puestos, bloqueo y defensa
Gestión individual de armado de pelota alta x puestos
2 series de 6 desplazamientos



Ejerc.:

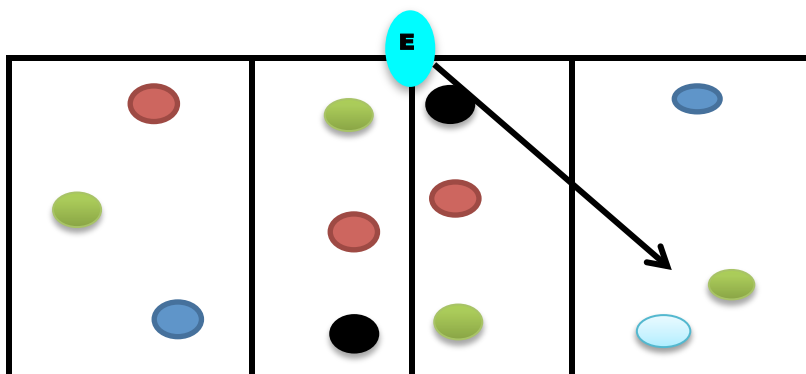
Lectura pase Armador, armado pelota
Sólo por las puntas con pase # y -
Idem con centrales y con opciones
Adelante y atrás 1° y 4° - B y 2

EJERCITACIONES PARA DEFENSA



Ejerc.: CIRCUITO AERÓBICO-TÉCNICO

El segundo armador serie de # y mala a 4; una penetra
 6 SERIES DE 2 MINUTOS
 2 series de def de ataq por 4 y salida a la próxima acción
 2 series de def de ataq por 2 y salida a la próxima acción
 2 series de ataq por 4 o x 2 y salida a la próxim acción

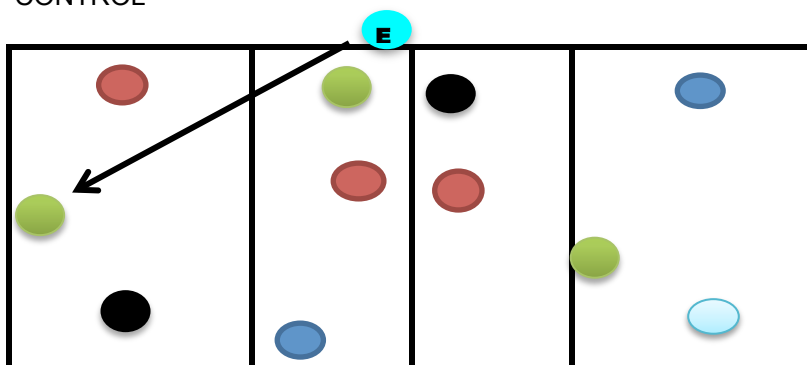


Ejerc.: CIRCUITO AERÓBICO-TÉCNICO

la pelota se pone en juego donde cayo
 El segundo armador serie de # y mala a 4; una penetra
 6 SERIES DE 2 MINUTOS
 2 series de def de ataq por 4 y salida a la próxima acción
 2 series de def de ataq por 2 y salida a la próxima acción
 2 series de ataq por 4 o x 2 y salida a la próxim acción

EJERCITACIONES PARA DEFENSA

CONTROL

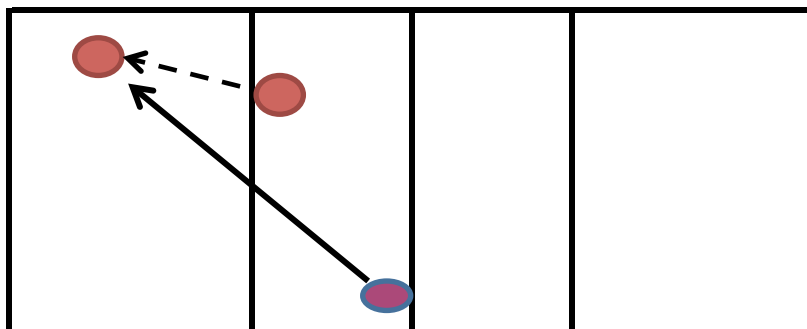


Ejerc.:

Juego 3 vs 3 DE ZAGUERO se ataca con pautas por ej.

1°) Los extremos diegonal y el 6 para 6-5

2°) Los extremos paralela y el 6 para 6-1



Ejerc.:

En sus posiciones habituales 2 series defensa al cuerpo

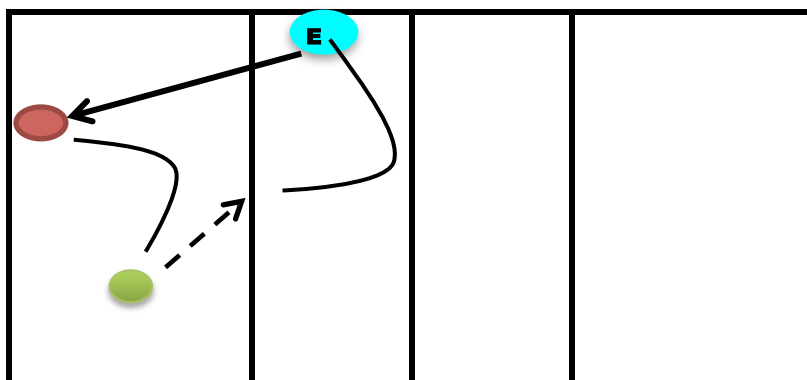
6 def's buenas de 1° al 2° paralela con corta

6 def's buenas del 1° al 2° diegonal con corta

Idem 2 series con b

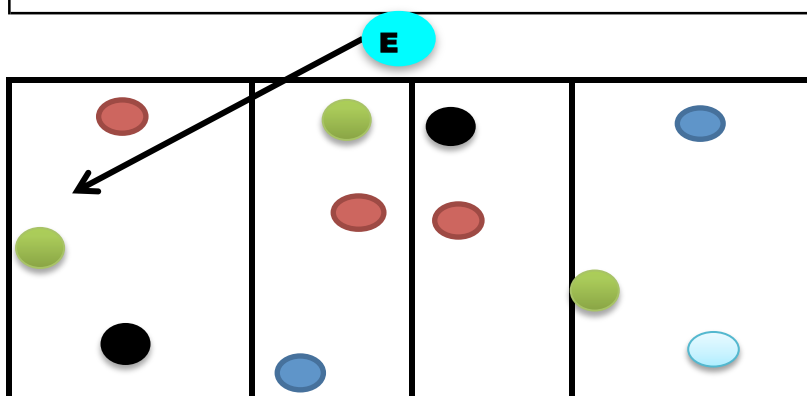
Todas las defensas al centro de la cancha

EJERCITACIONES PARA DEFENSA



Ejerc.:

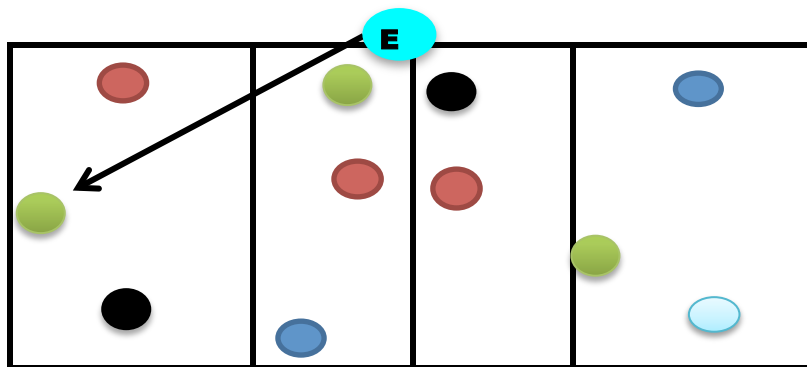
Defensa, armado y cobertura, 4 buenas y cambio
Cajón y Diagona.
Solo interesa el frenado, manos separadas y armado
alto



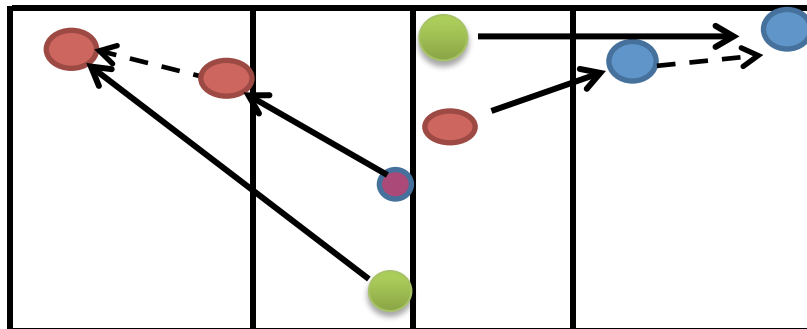
Ejerc.:

Lectura pase Armador, armado pelota
Sólo por las puntas con pase # y -
Idem con centrales y con opciones
Adelante y atrás 1° y 4° - B y 2
Se debe hacer 5 puntos, sea de bloqueo o de contra - si
erra el ataque, repite, NO SE CUENTA.

EJERCITACIONES PARA DEFENSA



Ejerc.:



Ejerc.:

2 series de 6 defensas buenas (centro de la cancha):
 desde 1° al 2° tiempo diagonal.
 desde 1° al 2° tiempo paralela.
 4 defensas dobles; un ataque de 1° t y otro de 2° tiempo.