

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.
 2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los graficos de c/u en las cachitas a la derecha.
 El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.
 DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepcion-Armado y Ataque de Rotacion)
 DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstruccion y Contra Ataque.
 DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1)
 DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2)

Tema a desarrollar: bloq-def-reconst-y contra ataque
Nombre y Apellido: adriana manrique
DNI: 20202095 **Telefono:** #####
Correo elec: vcp_1968@outlook.es

Ejercitaciones anliticos y sinteticos.

* entrada en calor: estiramiento, flexibilidad y fuerza muscular
 trabajo con pelota con desplazamientos y 3 fases

1) ataque x 2 sobre el bloq (sobre banco)
 bloquea-reconstruye-ataca
 defiende-cobertura



2) pelotas libres a equipo azul-ataque x p2 y p4
 con doble bloq y desplaz-reconst-ataque
 bloq-reconst-ataca / defiende -ataca

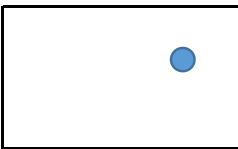
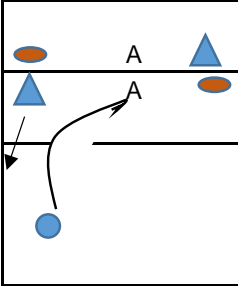
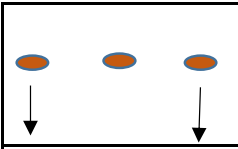
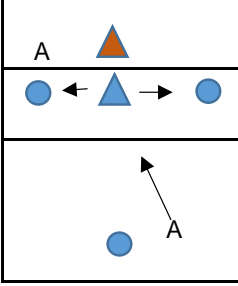
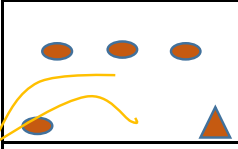
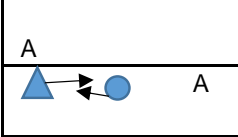
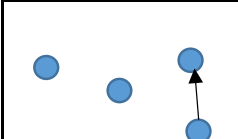


Entrenamiento global.

* 3 saques de c/lado
 * 3 pelotas libres al equipo que recibio
 * rotacion de posicion del armador
 * mucho hincapie en la reconstruccion, sobre todo en pelotas vendidas del rival
 * tambien reforzar todos los conceptos trabajados
 bloque-reconstruccion-defensa y contra atque

Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.

*Prof. Cristian Ventura.
 Entrenador FIVB II.*

1)		
		
2)		
		
3)		
		
		

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Consignas, leer bien antes de completar la planilla.

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.

2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los gráficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepción-Armado y Ataque de Rotación)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstrucción y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1) N par - 18 a;os

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2) N impar + 18 a;os



Tema a desarrollar: Bloqueo-Defensa-Reconstrucción
Nombre y Apellido: Gonzalo Fino
DNI: 30249529 **Teléfono:** 2926517868
Correo elec: gonzalofino@hotmail.com

Entrada en calor: Variante, gesto de ataque luego de bloqueo, manos elev.

Activación muscular estática en suelo, luego de pié, luego dinámica

1) Desplazamientos de bloqueo de a 2 en Z3, paso x individual 4 y 2

Triple en Zona 3, luego a una punta colectivo. Próxima a otra punta.

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

2) Facilitada desde terreno del K2 a zagueros de K1, devolución free a Z1 K2 defensa de opuesto y ataque libre por 4;3;2. El rematador cambia con el par de la otra cancha como zaguero, el zaguero al bloqueo y así. Importante: Todos los atacantes salen desde el bloqueo.

Trabajo de bloqueo, defensa armado y ataques. -

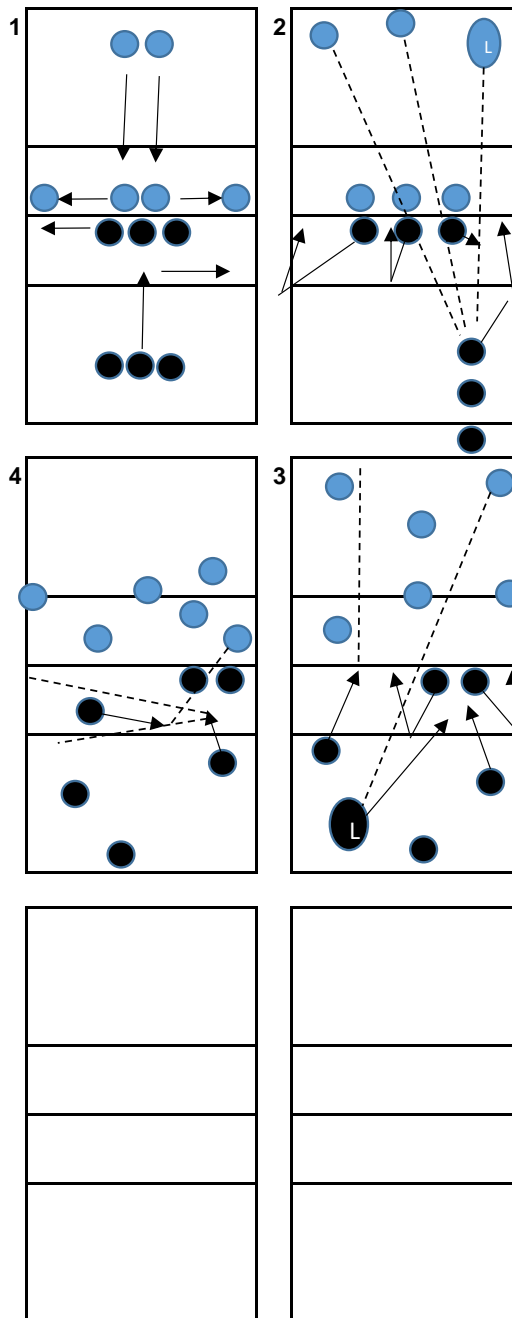
3) Ataque salida por 5 campo contrario, defensa LIB y armador zaguero con penetración y salida por 4 paralela en combinación con central 3/4. variante arma libero y salida x 5 paralela. -

Entrenamiento global.

4) Partida desde la recepción y salida 3er tiempo pelota al toque por 4 K2 sale del doble bloqueo, punta delantero al toque salida de armador Zag. x 4/5 pelota alta. Si sale, una más para fijar, si vuelve a salir una más. Si no sale, una más para corregir, si sale repite, si no sale terminado. Si son puntos de ataque K2, los 3 sumán un juego, si son de K1 igual. A 3 pt Termina un juego de 3pt. Y suena silbato, todos al suelo secante y sale otra. Nunca quedarán empatados, se juega a 3 pts. Y rotación, variantes c/saques.

Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.

Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Consignas, leer bien antes de completar la planilla.

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.

2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los gráficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepción-Armado y Ataque de Rotación)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstrucción y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1) N par - 18 a;os

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2) N impar + 18 a;os



www.cristianventura.com

Tema a desarrollar: Bloqueo-Defensa-Reconstrucción
Nombre y Apellido: Perren, Cristian
DNI: **Teléfono:** 3404435578
Correo elec: perrencristian1@gmail.com

Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular
Desplazamientos laterales en escalerita, aros y en la red.

Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

1- Paso lateral y cruzado con pelota.

- a- Salto y "saco" pelota sostenida por un asistente
- b- Salto con pelota en brazos y la suelto del otro lado.
- c- Salto y "bloqueo" un GMA a las manos
- d- Salto y bloqueo un ataque desde tarima

2- Freeball, armado y ataque prefijado vs bloqueo/defensa/gestion.

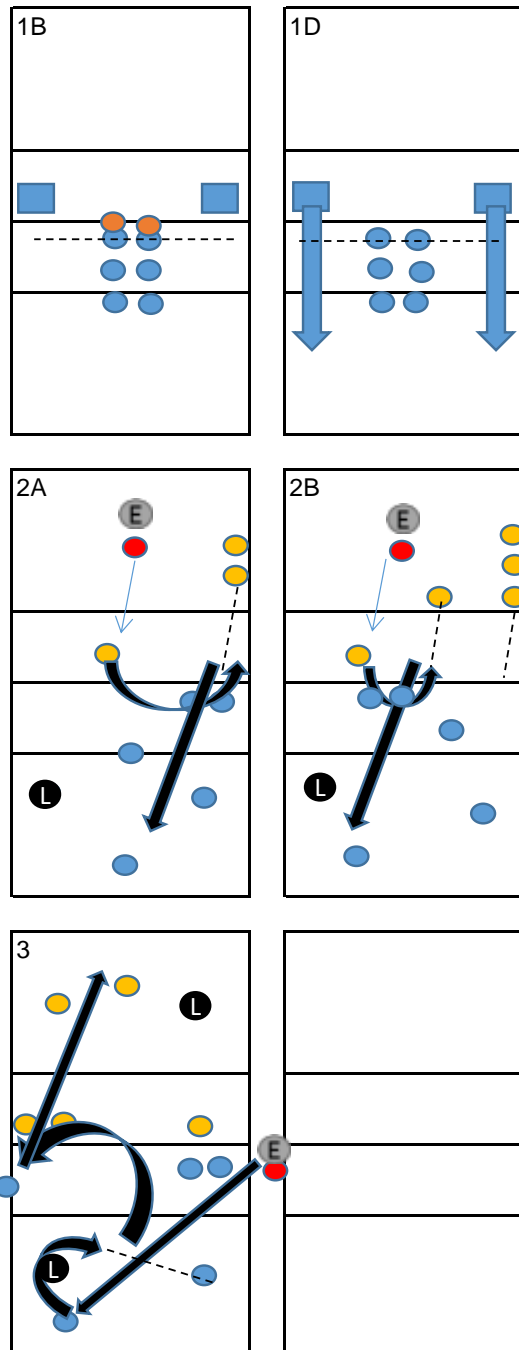
- a- ataque solo por una posicion (4, 3, 2)
- b- ataque por mita de cancha (4y3 o 3y2)
- c- Salida libre

Entrenamiento global.

3- 6 vs 6 con salida cantada desde ataque del profesor

El profe ataca a un equipo, defensa y gestion con SALIDA CANTADA para jugar contra bloqueo armado, se sigue la jugada hasta que termine. Luego se repite misma mecanica pero el ataque al otro equipo. Jugar X pelotas por cada rotacion. Variar los ataques a liberos, 6 y Armadores/Opuestos.

Ejemplo: Salida cantada por 4.



Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.

*Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.*

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Consignas, leer bien antes de completar la planilla.

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.

2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los graficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepcion-Armado y Ataque de Rotacion)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstruccion y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1)

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2)



Tema a desarrollar: BLOQUEO- DEFENSA

Nombre y Apellido: ROBERTO ALÓS

DNI: 23.977.505

Telefono: 2646601165

Correo elec: alosroberto@hotmail.com

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

1- De un lado de la cancha trabajamos desplazamientos de bloqueo, centrales marcan 1° y van al extremo, extremos en ayuda y doble bloqueo en los extremos.

1 a- Del otro lado de la cancha solo trabajan ataque y defensa, el de la red ataca, el del fondo defiende con autopase y arma, cinco ataques y cambian.

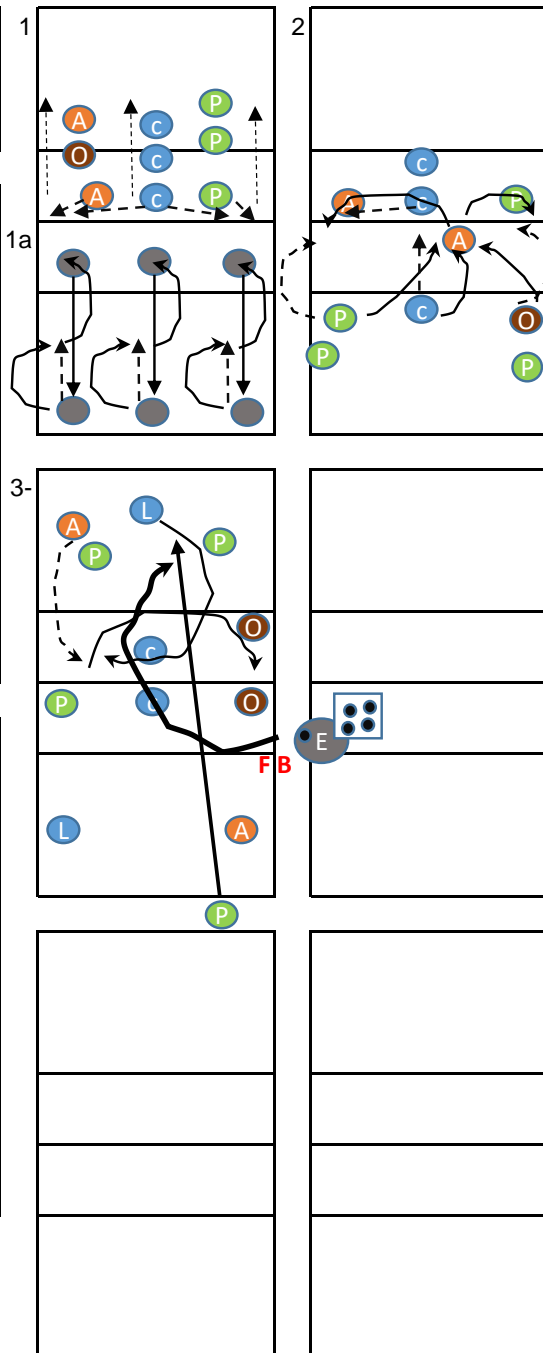
2- De un lado ataque y cobertura arm y atacante, del otro lado doble bloqueo, central y extremo, ataque por 4, 3 y 2

Cada cinco ataques, pasan a bloquear

Entrenamiento global.

3- Saque con pelota declarada despues de recepción (mit ad ó mit at), 1° FB con pelota # (arm libre) , 2° FB con pelota separada (alta a 4).Puntuación: equipo que recibe si logra los tres puntos suma doble, si logra una o dos suma simple. Equipo que bloquea y defiende logra uno, suma simple, logra dos o tres suma doble.

Cada tres saques rotación (siempre cambiando de acuerdo a la posición del Armador, por ejemplo: empezamos con Ar en 1, luego de tres saques, trabajamos con Ar en 4)



Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.

Prof. Cristian Ventura.

Entrenador FIVB II.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Consignas, leer bien antes de completar la planilla.

1- Hacer 1 ejercicio analítico, 1 sintético y 1 global.

2- Explicar cada ejercicio en los cuadros de la izquierda y los gráficos de c/u en las cachitas a la derecha.

El tema a desarrollar es de acuerdo a tu ultimo numero del DNI.

DNI: (0,1,2 y 3 Saque-Recepción-Armado y Ataque de Rotación)

DNI: (4 y 5) Bloqueo-Defensa-Reconstrucción y Contra Ataque.

DNI: (6 y 7) Complejo 1 (K1) N par - 18 a;os

DNI: (8 y 9) Complejo 2 (K2) N impar + 18 a;os



Tema a desarrollar: Bloqueo-Defensa-Reconstrucción
Nombre y Apellido: Emanuel Alejandro Balleto
DNI: 28992095 **Teléfono:** 2216022969
Correo elec.: emanuelballeto@gmail.com

Entrada en calor.

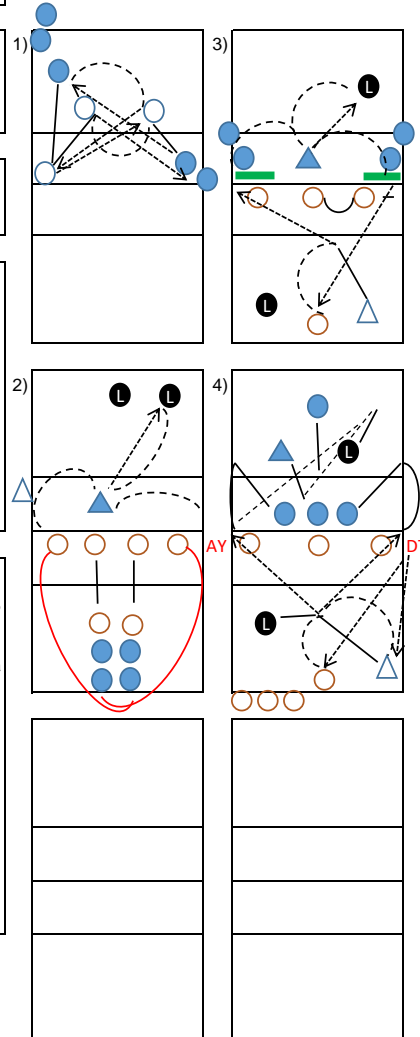
Movilidad articular - Activación neuromuscular y cardiovascular. 1) juego de control de calentamiento de ataque-defensa-armado y ataque diagonal - defensa y armado pelota alta a la punta. Balon inicia de 4 y de 2

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

2) de un lado de la cancha trabajo de defensa y armado. El balon inicia en el armador y/o DT y AY de fuera de la cancha, defensa alta al centro del campo y armado pelota alta a las puntas. Armadores y liberos alternan cada pelota. Del otro lado de la cancha trabajo de bloqueo en lectura, desplazandose en parejas centrales-puntas. 3) trabajo de bloqueo y defensa. Armadores y liberos fijos. Balon inicia en armador que ataca a libero y arma alta a las puntas para ataque desde la tarima, del otro lado, bloqueo - defensa y armado alto a las puntas si ataque.

Entrenamiento global.

4) trabajo de bloqueo - defensa y reconstrucción de juego. Bloqueo inicio desde posicion cerrada en lectura para triple bloqueo. El balon inicia en ataque de DT o AY, si DT arma y se defiende arma. Ataque libre. El equipo parte de posicion de defensa y reconstruye la pelota de contra con opciones de ataque x 2 y 4 con simple bloqueo y central se muestra como opcion si la defensa es ++ para jugar combinaciones. Se jugaran 2 pelotas y para rotar tendran q obtener 1 de 2. En el equipo libero y armador fijos. Variante: tirar un free para el lado del equipo en defensa



REFERENCIAS

- jugador
- ▲ armador
- jugador
- △ armador
- L liberos
- DT
- AY
- desplazamiento
- - - dirección de p
- desplazamiento
- tarima

Si cada uno comparte lo que tiene, seguramente crecemos, mejoramos y aprendemos mucho mas todos juntos.

Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.