

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)

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

Tema a desarrollar: Bloqueo-Defensa-Reconstrucción

Nombre y Apellido: Carlos Iván Poblete

DNI: 20463305 **Teléfono:** 2644032167

Correo elec: poblete_c@hotmail.com

Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular

1) En la red, desplazamientos de bloqueo. Individual, de a 2 y de a 3. Marcando una ayuda u opción y llegando a la punta.

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

2 y 3) Trabajo de Bloqueo, Defensa, Armado y Contra. Liberos fijos ingreso en 6 (para defender), paso x4 (atacar), defensa en 6 cancha contraria, bloqueo en 2 y vuelvo a ingresar.

Importante: Todos los atacantes pueden ingresar por su lugar habitual y ejecutar la acción siempre desde el bloqueo o la defensa. El ataque se efectúa desde tarima o el piso y la variante es en diagonal o paralelo, y con armador o armando el central o libero

Entrenamiento global.

4) Partida desde la defensa para pelota alta separada x6, 1 o 4 Equipo rival sale del triple, juega libre esa reconstrucción y juega 3 pelotas mas, una free ball y dos altas, una alta armada por el armador y otra para el libero.

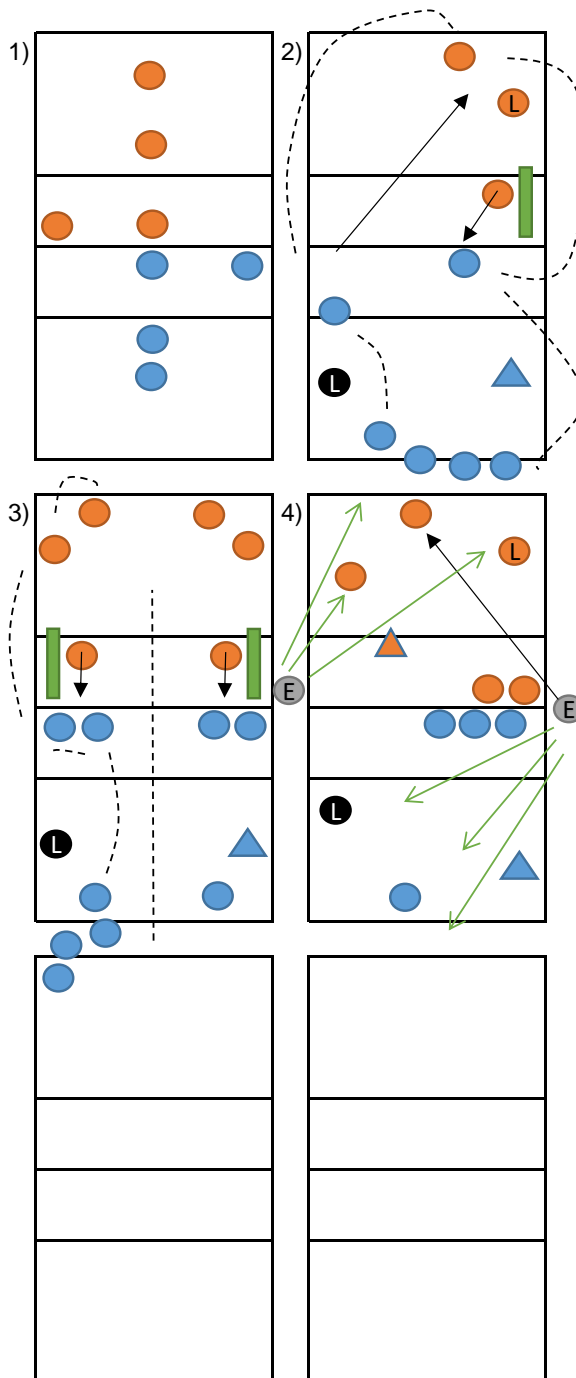
Cambia la situación cuando el equipo que defendió la pelota de partida, hace los dos puntos seguidos.

Se puede puntuar, otorgando 3 puntos al equipo que hace los 4 puntos, 1 al que hace 3 y ninguno cuando empatan las acciones.

Se rota cuando algún equipo hace las 4 acciones.



www.cristianventura.com



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 y C. A.

Nombre y Apellido: Carlos Jose Javier Zárate

DNI: 26232124 **Teléfono:** 3885872830

Correo elec: calitozarate@hotmail.com

Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular y ejercicios preventivos

1) 2 lanza la bola hacia 5 (defiende) idem de 4 hacia 1.

2) idem ejercicio 1. pero con ataque, defensa y reconstrucción (4-2)

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

3) entrenador ataca la diagonal después de la defensa el armador reconstruye una bola alta para que el punta contra ataque x 4
Importante: cada 5 ataques los puntas van rotando por 6 y por 4 los demas entre si en ambas canchas, respetando sus funciones variante:

4) Idem: pero defiende el armador y se reconstruye para el opuesto
Importante: solo contra atacan los opuestos 5 bolas de delantero y 5 de zaguero. Reconstruye libero o el que esta en 6 el ejercicio termina en la defensa y reconstrucción del equipo rival se puede dar puntaje al atacante 1 pto por cada bola que gana

Entrenamiento global.

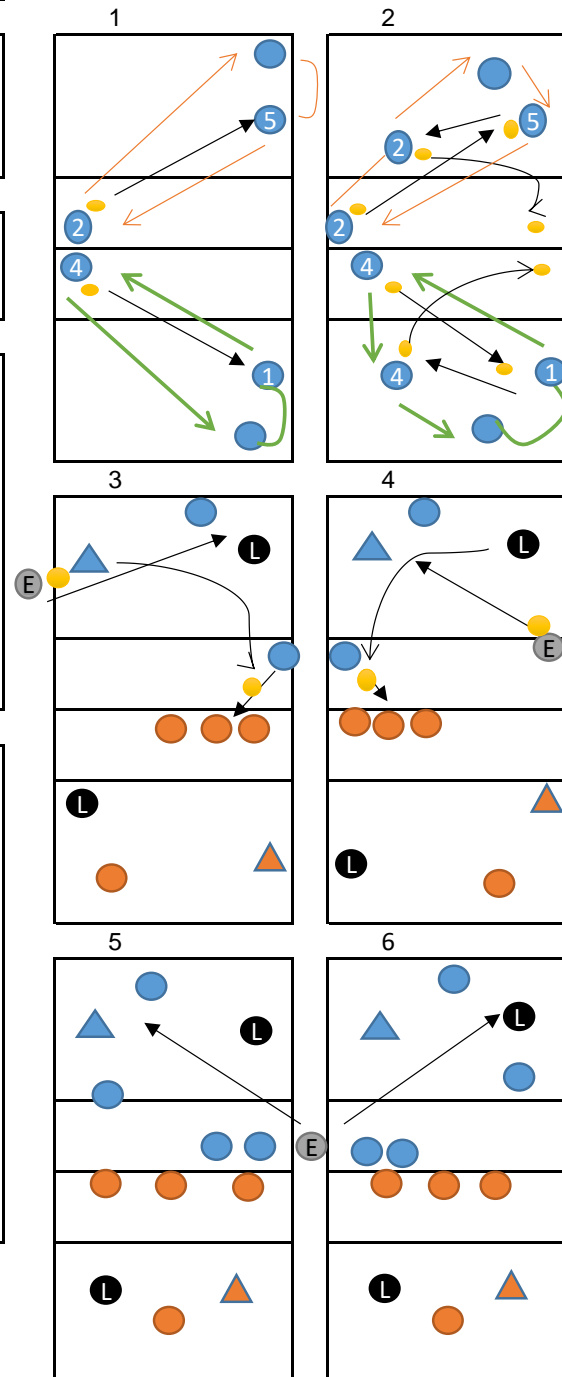
5 y 6) Defensa, Free ball y Punto de confirmacion se juegan 2bolas Distribuir 1 equipo de cada lado de la cancha "A" celeste "B" naranja El DT inicia el juego con un ataque para el libero o armador "A"
Si "A" gana la bola se le da una free ball para confirmar el punto confirma el mismo atacante que hizo el 1er punto.

Si "A" no gana el punto de le da una free ball al equipo "B" que con 2 toques debe realizar el contra ataque.

Puntaje: El equipo que gana la primer bola suma medio punto, si gana la segunda bola suma 1 punto . se juega a ganar las 2 bolas

si ambos gana 1 bola , el punto se lava (no suma ninguno)

Se empieza a jugar con puntaje 18 a 15 a favor del equipo "B" hasta los 25 puntos , cada punto ganadoambos equipos rotan.



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)



www.cristianventura.com

Tema a desarrollar:

Defensa

Nombre y Apellido:

Maximiliano Ledesma

DNI:

31969654

Telefono:

379-4224734

Correo elec:

ledesmamaxiea@gmail.com

Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

1 Analítico: En tríos trabajamos la pelota diagonal de defensa, mas un armado del mismo lugar donde vino la pelota, primero una diagonal y luego la otra para los puntas, cada jugador defiende su posicion.

Del otro lado trabajan los armadores la defensa y el armado de contrataque junto al ayudante tecnico, el que no defiende arma

2 Sintético: con armador en 1 atacamos una pelota al armador, jugamos con armado del central o libero alta contra doble **bloqueo.**

una segunda pelota atacada a la diagonal 6-5 y una tercer pelota de toque.

Luego trabajamos para el otro lado, debo hacer putno en 2 de las 3 para lograr una rotacion.

Entrenamiento global.

partiendo del saque damos la indicacion al bloqueo central de partir en lectura, los extremos tomaran la pelota del cajon.

Si ha defensa se sigue el juego, sino viene una segunda pelota desde donde realizo el punto el lado contrario. La 3er pelota **parte desde una recepcion doble positiva del equipo receptor** y jugamos con el central en opcion.

Debo lograr 2 de las 3 pelotas en defenza para lograr un punto, el partido arraca con el central en el saque y tanteador 15 iguales

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

*Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.*

CONSTRUCCION DE UN CONTRAATAQUE EXITOSO

RECUPERACION DE LOS BLOQUEADORES:

Un jugador salta a bloquear por las puntas, pero no consigue impedir que el ataque rival penetre en su campo (gráfico A). A partir de allí ese exbloqueador debe pensar que esa pelota será recuperada en defensa por uno de sus compañeros.

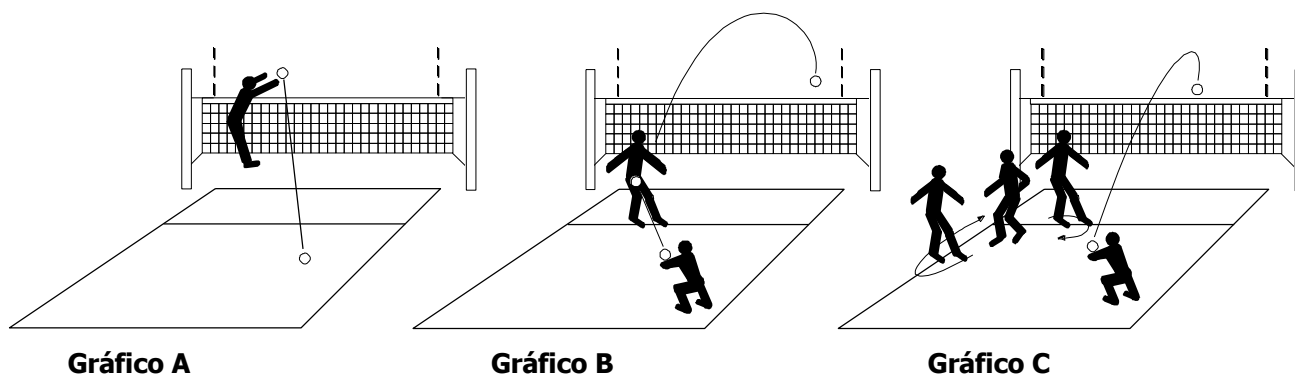
Por lo tanto es imprescindible que gire su cuerpo hacia el centro del campo por dos razones sumamente importantes.

-1. Al girar y enfrenar a sus compañeros tiene la posibilidad de colaborar en un rebote defensivo que vaya directamente hacia la red a su posición, situación que no podría realizar si el retroceso se hace de espaldas al campo. En la posición correcta puede convertir esa defensa defectuosa en un armado apto para cerrar el contraataque (gráfico B).

-2. Una vez realizado el giro, si no participa de la recuperación defensiva, corre 2 pasos de frente hasta alcanzar la distancia necesaria para iniciar la carrera de remate. Luego con un paso cruzado que mantenga siempre la visión hacia el propio campo, quedará nuevamente enfrenando la red (gráfico C). Dicha acción se realiza en menor tiempo y alcanzando mayor distancia que en un retroceso de espaldas al campo. Además, hablando energéticamente es un desplazamiento mucho más económico.

En conclusión esta acción cumple con dos objetivos fundamentales para la construcción de un contraataque exitoso, colaborar con la recuperación de la pelota en defensa y lograr un punto de partida óptimo para la carrera de remate con un gasto físico menor.

Este tipo de desplazamiento también es aplicable para los bloqueadores centrales pero realizando un solo paso de frente al campo después del giro y volviendo con el paso cruzado a tomar el frente hacia la red.



EJERCICIO ANALITICO: (Sin Pelota)

El jugador salta a bloquear en su posición de juego, cuando cae gira enfrentando el campo y realiza dos pasos de frente gira y comienza la carrera de ataque culminando con el salto y el gesto de remate.

Cabe aclarar que los extremos realizan 5 repeticiones por posición 4, y 5 repeticiones por posición dos.

Los centrales bloquean 5 veces hacia posición 4 contraatacando pelota b, y 5 veces para posición 2 contraatacando primer tiempo cerca del armador

EJERCICIO SINTETICO:

Trabajo de dos grupos independientes en media cancha, ambos grupos contraatacarán x posición 3/4.

Una pareja de bloqueadores central y extremo de cada lado, un libero en defensa de cada lado y un armador libre de cada lado.

Del otro lado de la red un jugador con pelota salta y toca x sobre el doble bloqueo hacia la posición del líbero, este pasa la pelota a posición 3 y el armador elige a uno de los atacantes que se recuperan de bloquear, recordamos que los centrales solo hacen un paso de frente, giran y realizan la carrera de ataque, se ataca y se repite la acción.

Luego se realiza igual pero contraatacando desde la zona 2/3

EJERCICIO GLOBAL:

6 vs 6, el ejercicio inicia con saque y armador zaguero de ambos lados. La pelota de recepción es armada a posición 2 o 4, del otro lado se emplaza un bloqueo doble, el primer ataque es con un toque por sobre el bloqueo para garantizar que se verifique la recuperación de los bloqueadores, el armador debe contraatacar con los dos atacantes que participaron del bloqueo, luego de esa primera acción el juego sigue libre. Si hubo algún error en la bajada de los bloqueadores el entrenador podrá repetir con una freeball para afianzar la situación en aprendizaje.