

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



www.cristianventura.com

Tema a desarrollar: K1
Nombre y Apellido: Juan Ulloa
DNI: 26907317 **Teléfono:** 3874587776
Correo elec: juanu12live.com.ar

Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular, zona media, fuerza y resistencia.

Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

1) De a 3 con 2 pelotas por grupo. Uno de espaldas a la red con 1 pelota saca flotado al jugador de enfrente siempre a 2 mts de su posición.
 Otro a los 6 mts pasa pelotas de un lado y del otro del receptor.
 El último recibe el saque del jugador 1 desplazándose hacia izquierda y derecha. Objetivo: practicar desplazamientos de recepción y técnica de recepción.

Variantes de desplazamientos y de saques.

2) Dos receptores 5 y 6 en ambas canchas. Un armador en cada cancha, arman a 4 y 3. Atacantes fuera de la cancha esperando su turno, para atacar por 4 o 3 hacia 1 SIEMPRE.

Sacadores en ambas canchas sacan hacia 6-5.

Van rotando sacadores y atacantes. Después reciben 1-6 y atacan a 5.

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.

3) Global:

Equipo A y equipo B completos eb cancha.

Sacadores que sobran repartidos en ambas zonas de saque.

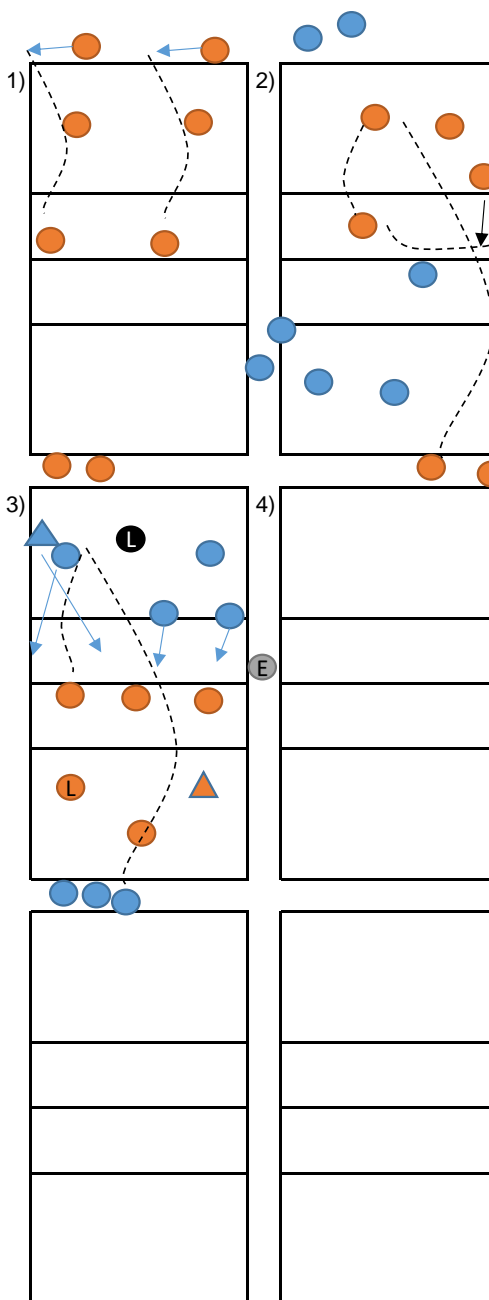
Ambos equipos parados en P1 O P2 o en la rotación que el entrenador elija.

Realizamos 3 saques de cada lado contando cada punto, hasta que un equipo llegue a 10 puntos, de ahí realizan una rotación.

Contando un punto al equipo ganador.

Pueden pautar los ataques y los contraataques para facilitar el bloqueo y dificultar el ataque

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: K1
Nombre y Apellido: Andres Aguirre
DNI: 20996536 **Telefono:** 3517521545
Correo elec: andres.aaici@gmail.com

Ejercitaciones analiticos y sinteticos.

1.-Recepcion:

Se hace la entrada en posicion 5, un mismo jugador debe recibir 3 pelotas en cancha, las que son lanzadas desde el otro campo por 3 jugadores ayudantes fijos. Luego continua a zona 2 para recolectar pelotas y va al final de la fila.

Variante puede ser un saque cada vez mas lejos.

2.-Recepcion, ataque y cobertura:

Dos mini canchas, los ayudantes lanzan la pelota, se recibe, se hace el armado y el ataque. El zaguero y el armador van a cobertura.

Variante puede ser que el lanzador intenta el bloqueo de ataque.

Variante puede ser un saque cada vez mas lejos.

Entrenamiento global.

3.-Complejo K1 (equipo que juega un 4-2 con penetracion a veces)

Equipo 1 en recepcion de saque. Armador siempre en penetracion.

Equipo 2 saca y juega el punto completo con armador delantero.

El tanteador es 23-19 para el equipo 2 que es el que saca todo el tiempo.

El objetivo es para el equipo 1 que debe ganar el set con su recepcion y ataque, jugando siempre con armador zaguero

El equipo 2 va ganando el set 23-19 pero siempre saca y juega con el armador delantero

El equipo 2 va ganando el set 23-19 pero siempre saca y juega con el armador delantero

El equipo 2 va ganando el set 23-19 pero siempre saca y juega con el armador delantero

Se hacen distintos finales de set rotando ambos equipos.

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

Prof. Cristian Ventura.
 Entrenador FIVB II.

