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**

CRISTIAN VENTURA

www.cristianventura.com

Tema a desarrollar:	k2 Saque-Bloqueo-Defensa-Reconstrucción	
Nombre y Apellido:	Jeronimo Munera Ochoa	
DNI: 1.128.476.689	**Teléfono:**	3155899671
Correo elec:	jeronimo_munera84112@elpoli.edu.co	

Entrada en calor.

Elongacion, movilidad articular y activacion neuromuscular.
1. En cancha, por zona de juego, desplazamientos a la defensa, posibles caidas en plancha, lateral o molinete

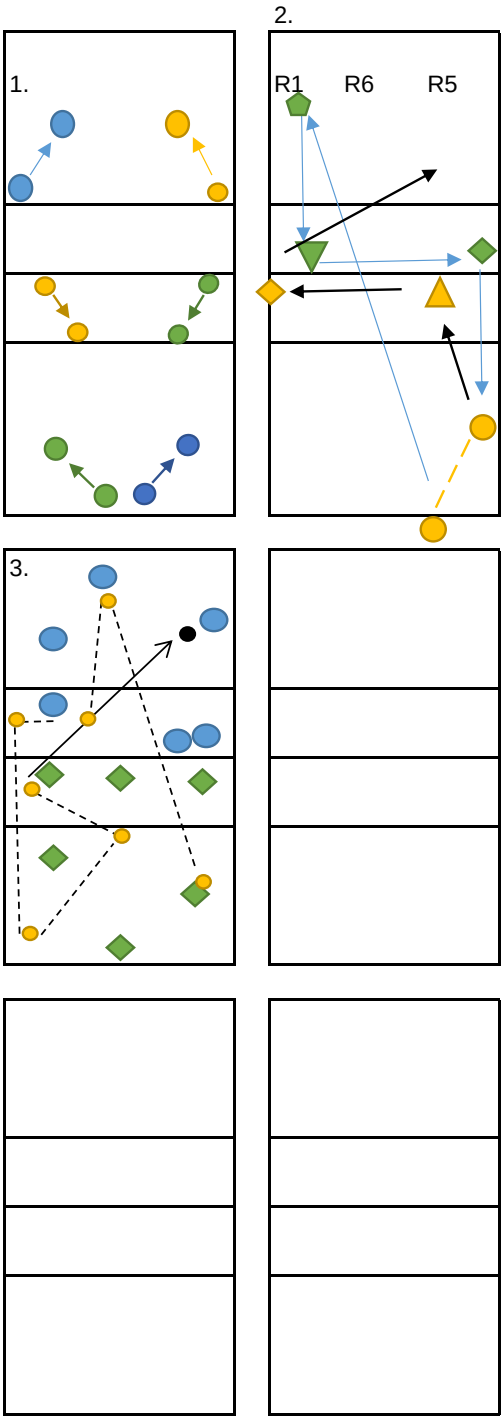
Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

2. Cinco jugadores en cada cancha, Saque a una zona especifica 1-6-5. armado siempre a zona 4 3 y 2, ataque a la zona del jugador sacador, con bloqueo individual de zona 2 o 4, defensa del jugador sacador y reconstruccion del juego con los jugadores que salen del bloqueo en 2 y 4. Libero fijo en zona 1 o 6 para recepcion.

Entrenamiento global.

Partido desde la defensa del ataque de zona 1, el equipo rival sale desde bloqueo doble por el 4, y la reconstruccion debe ser a zona 1 o 6. si el juego sigue y se abren todas las salidas. Se envian 3 freeball al equipo que ejecuto la defensa del atacante contrario de zona 1. El equipo que debe defender estos balones marca con bloqueo individual. Se rota cuando un equipo realiza 5 acciones.

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

Prof. Cristian Ventura.

Entrenador FIVB II.