

# 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:**

**K2**

**Nombre y Apellido:**

**Javier Zárate**

**DNI:**

**27078828**

**Telefono:**

3513068045


**Correo elec:**



**javierestebanzarate\_828@hotmail.com**

**Ejercitaciones analíticos y sintéticos.**

1- Desplazamientos de los atacantes durante la trancision de la defensa al contraataque. El balón va al libero o el 6, el armador penetra desde 1 y dividiendo la cancha por sectores, cada armador trabaja con los centrales, puntas y opuestos.



El balón armado, previa carrera de ataque y salto, es tomado en el aire por cada atacante.



2- Ídem analítico pero con ataque por puesto a turno. (   " ataque")

  armador penetrando

  central que sale del bloqueo al contraataque

  opuesto que sale del bloqueo al contraataque

  punta que sale del bloqueo al contraataque

5  6  libero y 6 pasando el balón al armador que penetra



**Entrenamiento global.**

3- Entrenador a un costado del campo pone en juego el balón al 5 o 6 para iniciar, desde las posiciones de bloqueo establecidas, la trancision al contraataque:

a- desde el contraataque del opuesto

**b- desde el contraataque del central**

c- desde el contraataque del punta

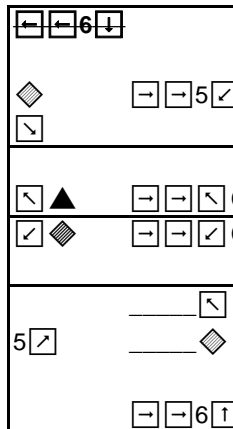
  entrenador lanzando el balón

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

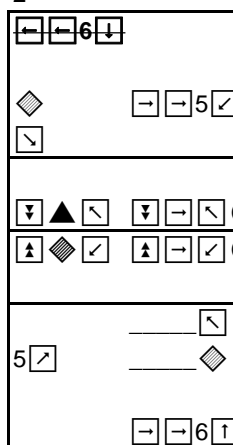
Prof. Cristian Ventura.

Entrenador FIVB II.

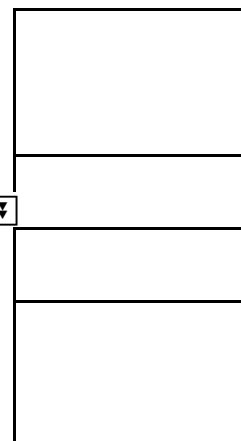
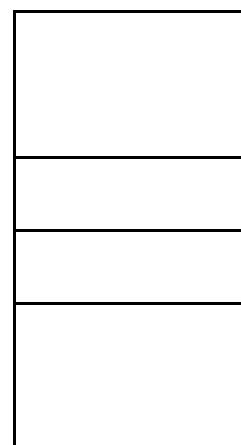
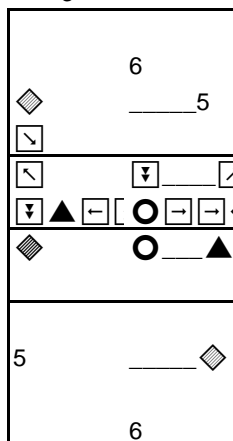
1



2



3



# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



**CRISTIAN  
VENTURA**

www.cristianventura.com



## 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 cañchitas a la derecha.
- El tema a desarrollar es de acuerdo a tu último número 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:** K2 sub 18 masculino  
**Nombre y Apellido:** Sandro Daniel AGUIRRES  
**DNI:** 21.896.098 **Telefono:** 02964-15501321  
**Correo elec:** aguirressandro@hotmail.com

### Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

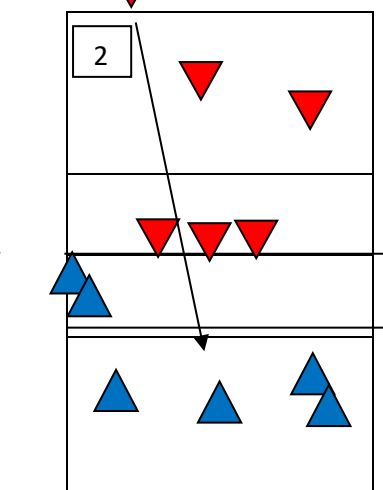
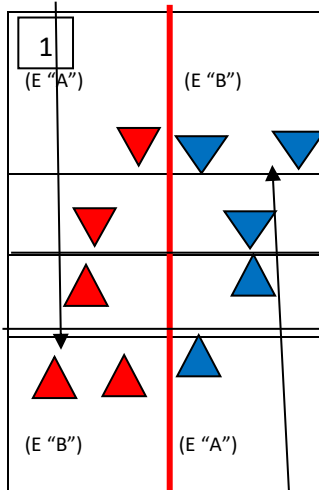
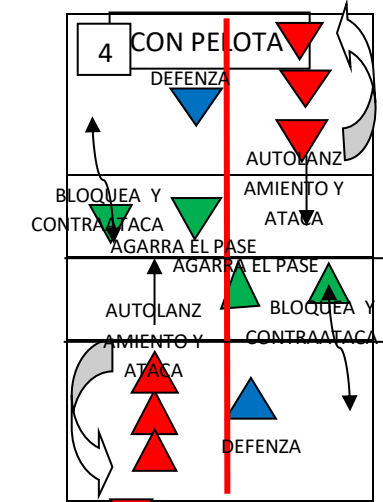
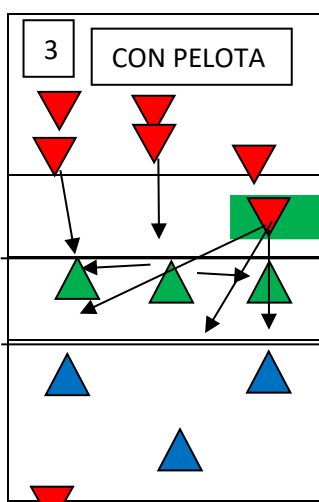
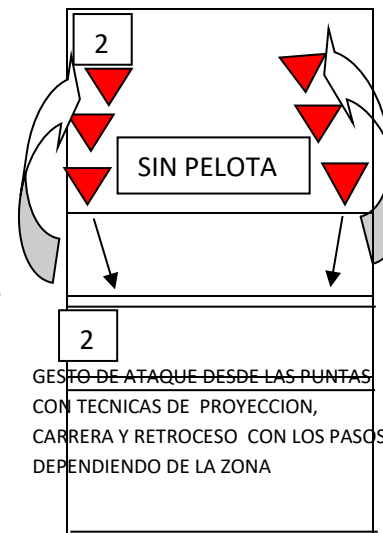
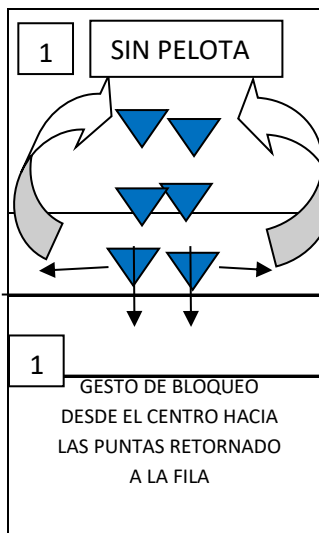
Entrada en calor con	PARAMOS UN JUGADOR ARRIBA DE UN CAJON PARA Q ATAQUE INDISCRIMINADAMENTE CON EL OBJETIVO DE Q EL CENTRAL  SE DESPLACE PARA FORMAR UN DOBLE BLOQUEO CON LAS VARIANTES DE ATAQUES POR ZAGUERO Y POR ZONA 2  LOS JUGADORES RESTANTES PUEDEN REALIZAR TRABAJOS DE DEFENZA CON LOS DESPLAZAMIENTOS CORRESPONDIENTES	3
Cinco estaciones		4
1- liberacion	DIVIDIMOS LA CANCHA EN DOS Y PARAMOS TRES  ATACANTES DE CADA LADO CON UN CENTRAL  Y UN JUGADOR EN LA PUNTA LOS CUALES DEBEN REALIZAR UN DOBLE BLOQUEO Y EL JUGADOR RESTANTE  REALIZA DEFENZA DANDOLE UN PASE AL CENTRAL EL CUAL AGARRA A EL PASE ARRIBA	
2- movilidad y Desplazamiento		
3- fortalecimiento tren inferior		
4- fortalecimiento tren superior		
5- Elongación		

### Entrenamiento global.

1	2
DIVIDIMOS LA CANCHA EN DOS (E "A") REALIZA UN SAQUE BLOQUEO DEFENZA Y CONTRAATAQUE (E "B") RECIBE ARMA Y ATACA CONTROLADO AL 40 % AUMENTANDO LA INTENSIDAD A MEDIDA Q SE VA CONTROLANDO LOS ATAQUES  SE ROTA CADA TRES PELOTAS POR JUGADOR  SE CAMBIA EL SAQUE CADA VEZ Q LOS TRES JUGADORES LOGRAN UN SAQUE POSITIVO CON LAS ACCIONES DEL BLOQUEO DEFENZA Y CONTRAATAQUE	EN CANCHA COMPLETA (E "A") SACA BLOQUEA, DEFIENDE ARMA Y CONTRAATAQUE (E "B") RECIBE ARMA Y ATACA AL 100 % REPITIENDO LA JUGADA HASTA Q E "A" LOGRE COORDINAR EL BLOQUEO Y LA DEFENZA EN LO POSIBLE SE SIGUE JUGANDO

**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

**Tema a desarrollar:** K2: Recep-Armado-Ataque-Cobertura para categorías formativas

**Nombre y Apellido:** Luciano Groendijk

**DNI:** 27172328

**Telefono:** 3515379347

**Correo electronico:** lucianogro@hotmail.com



www.cristianventura.com

**Entrada en calor:** ( ejercicios aislados y comienzo de la fase de ejercicios analíticos y sintéticos) Estiramientos pre competitivos, activación neuro-muscular, core, trabajos preventivos, pelota con alta carga de pase de abajo con desplazamientos previos a los lados, al frente y atrás, variaciones de vuelo de la pelota para llegar a la zona de pase.

LINEAS PUNTEADAS: recorrido de los jugadores

LINEAS CONTINUAS: recorrido de la pelota

## Ejercitaciones analíticas y sintéticas.

**Armadores:** lanzan pelota desde su posición de partida, a zona 5 o 1, el receptor se acomoda y entrentando la posición a la que quiere llevar la pelota (3-2) pasa de abajo. El armador toma posición y enfrentando posición 4 arma al jugador que recibió, el receptor realiza gesto de ataque y TOMA la pelota lo más alto posible, se la pasa al Armador quien repite la acción pero lanzando al pasador de la otra posición. Los lanzamientos por parte del armador, serán 10 desde cada posición de partida en el sistema de armado 5-1 con penetración.

(momento justo para correcciones sobre ENFRENTAR a posición 4 y potencia y tiempo para tomar la pelota lo más alto posible)

## Ejercitaciones Globales

**GRAFICO 1:** Saque: lanzado por el entrenador. Receptores: desplazamientos anteroposteriores y el que no recibe, ataca la pelota diagonal larga. **GRAFICO 2:** idem al 1 con desplazamientos laterales por parte de los receptores, aparece el libero y los centrales, cuando recibe el libero, atacan los centrales pelotas de 1er y 2do tiempo.

**VARIANTES:** A) cambiar la diagonal por paralelas en el ataque. B) que los receptores que reciban, sean los que atacan. C) establecer zonas de coberturas y lanzar pelotas inmediatamente se produzca el ataque para ejercitarla. D) variar los tiempos de ataque dependiendo de la calidad de la recepción. E) hacer rotar a los sacadores para generar complicaciones en los receptores, situación más real de juego.

## Global PURO

Juego con CONSIGNAS: **equipo en K2:** pase ++ suma 1 punto, cobertura + suma 1 punto, ataque punto con pelota / en recepción, suma 2 puntos.

**Equipo en K1:** saque punto suma 2 puntos, punto de bloqueo suma 2 puntos.

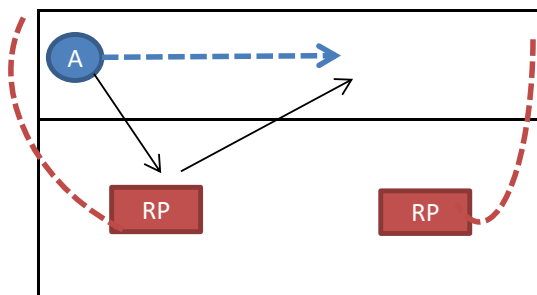
**VARIANTE:** ya en K3.... El punto vale 3 puntos.

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

Prof. Cristian Ventura.

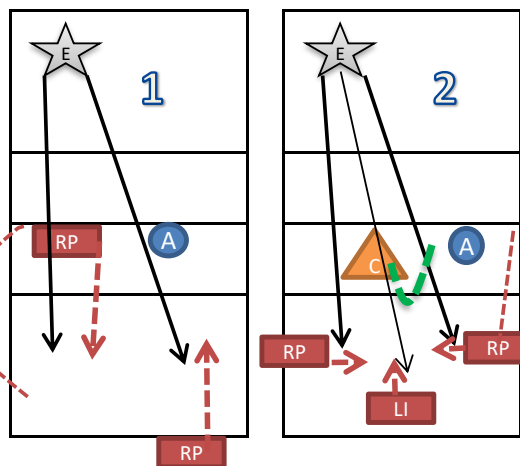
Entrenador FIVB II.

## Ejercitaciones analíticas y sintéticas.



\*armado al que recibió

\* una vez a cada posición el lanzamiento



\* CON EL SAQUE AL LIBERO, 1ER O 2DO TIEMPO

# 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:** complejo 2 (k2)

**Nombre y Apellido:** Gonzalo Pacheco

**DNI:** 35.673.378 **Teléfono:** 3544-540348

**Correo elec:** [gonza18\\_2009@hotmail.com](mailto:gonza18_2009@hotmail.com)

**Entrada en calor.**

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular

1) en la red autolanzamiento y remate paralelo con bloqueo por 2

y 4 con defensa en 5 y 1. todos realizan todas las acciones.

**Ejercitaciones analíticas y sintéticas.**

1) ataque a pie firme en diagonal desde pos. 2 y 4. defensa en 5 y

1. el que atac de pos. 2 arma y pasa a 4 y lo mismo desde desde pos. 4.

el que defiende en 5 pasa a 1 y luego vuelve a la fila.

variante: ataques a pie firme paralelos con armado de reconstr.

cruzados. Luego los atacantes pasan a defender.

2) ataque por zona 4,3,2, bloqueo doble en todos los casos.

defensa en 1, 6 y 5. el que arma luego de la defensa toma la pelota

y el que atacó pasa a la defensa. Si el que realiza el armado de

reconst. Es el armador, cambia con el del otro campo.

**Entrenamiento global.**

4) el juego se inicia con un ataque que hará las veces de saque.

cada 2 ataques (saques) que no sean defendidos el entrenador

lanzara una pelota para iniciar el juego.

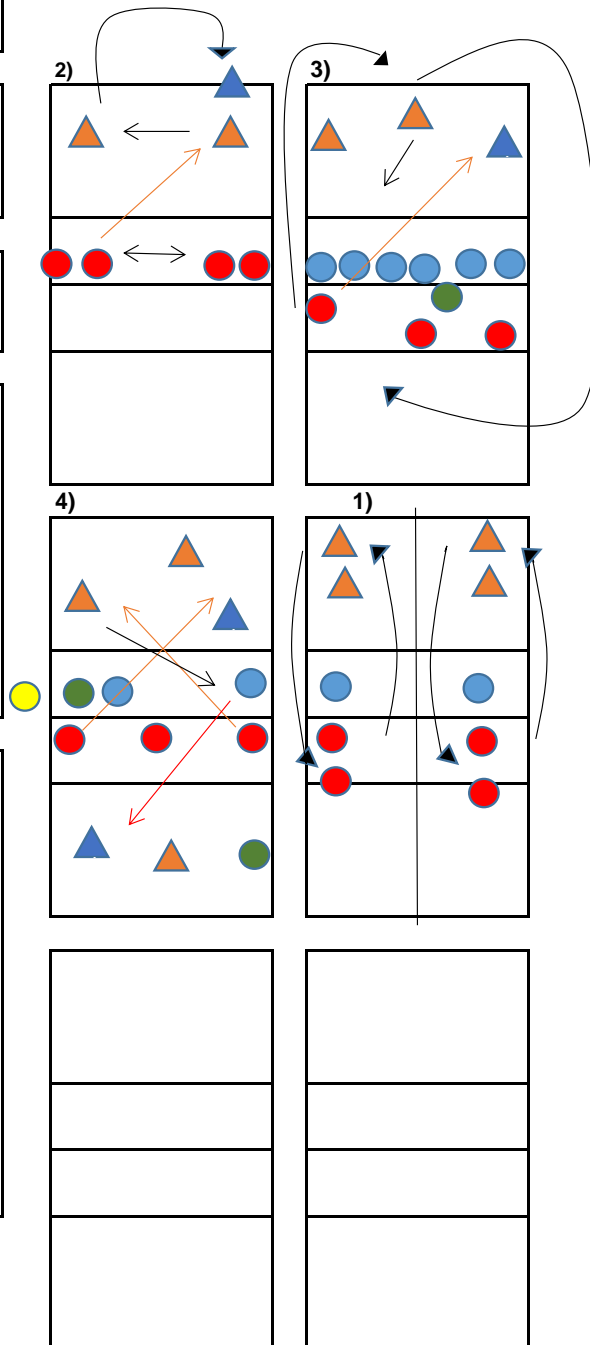
el equipo que realice el punto de contraataque rota.

#punto realizado despues de una cobertura vale 2.

#punto de bloqueo vale 2.



[www.cristianventura.com](http://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.**