

# 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 Rotación

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 desar** Saque-recepción-armado y ataque de rotación

**Nombre y Apellido:** Lazzari Ana Karina

**DNI:** 23440881 **Telefono:** 0351-6818415

**Correo elec:** [karylazzari@hotmail.com](mailto:karylazzari@hotmail.com)

**Ejercitaciones anlíticos y sinteticos.**

1) tres sacando en orden y secuencia 3 recepcionando y otros tres esperando para entrar. La recepción debe ir dirigido a posición 2,3.

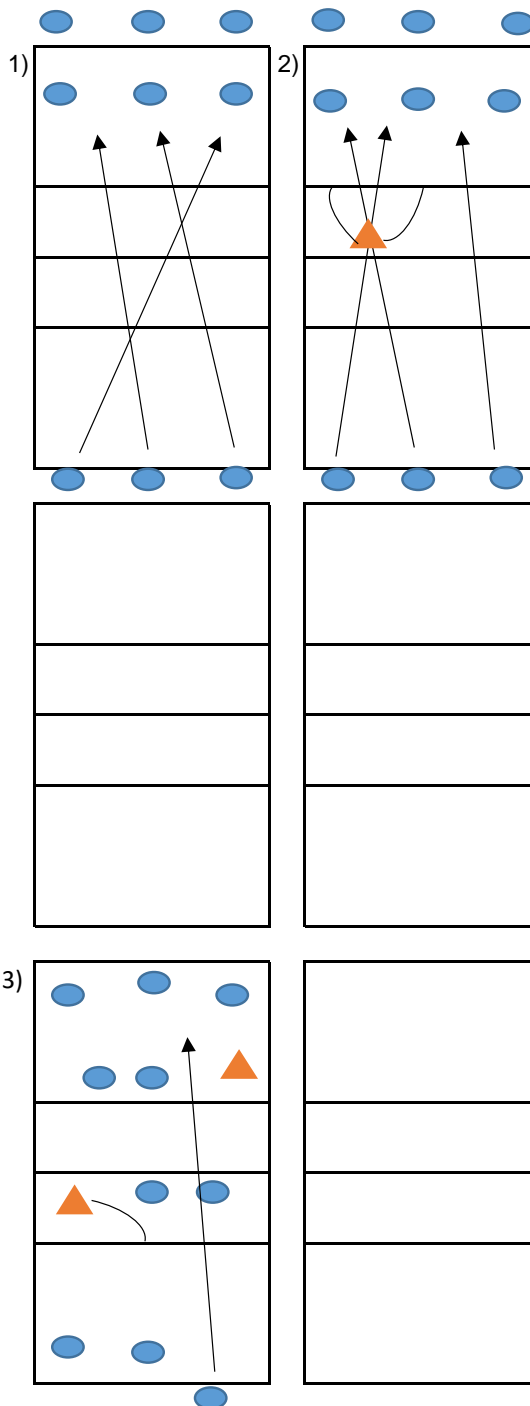
2) Primera variante. Agregar armador en posición 2 con armado por salguero posición 1 y 6

**Entrenamiento global.**

3) ejercicio global con todos los jugadores y el técnico desde afuera dando indicación al armador cuando tenga la pelota en **sus manos donde va ir el armado utilizando primero salgueros** y segundo armado libre.

*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:** Saque, Recepcion, Armado y Ataque

**Nombre y Apellido:** Sebastián Ruiz

**DNI:** 490 **Telefono:** 1134024505

**Correo elec:** sebastianarielruiz@hotmail.com

**Ejercitaciones analíticas y sintéticas.**

**Analítico:** carrera de ataque a la punta con recepción adentro, se debe ir directo a atacar y no buscar ir a buscar la carrera en diagonal desde afuera. Saque a pie firme desde los 6mts hacia adentro, recibe y sale a atacar a la punta.

Mientras tanto el libero pasa la pelota de uno u otro costado, trabajamos con los centrales como realizar la lectura de trayectoria desde ambos laterales, los opuestos lanzan la pelota

**Sintético 1:** Dos receptores (punta y libero en 1 fijo)

Sacan y bloquean centrales y opuestos (van rotando despues del saque positivo), primero saque paralelo, luego cruzado Dos salidas, central y punta, desarrollamos distintos cruces, otros 4' por zona. Sumamos al opuesto y planteamos que salgan con pase ++ siempre con un cruce. Caso contrario con el extremo que no participa del cruce.

**Entrenamiento global.**

**Global1:** sumamos al opuesto y pipe como salidas, tres bloqueos, tres receptores. Planteamos que el armador siempre debe tener 4 opciones de ataque y cuales deben ser las opciones ante una recepción que no sea doble positiva (podemos optar forzar siempre ajugar por el lado corto o largo)

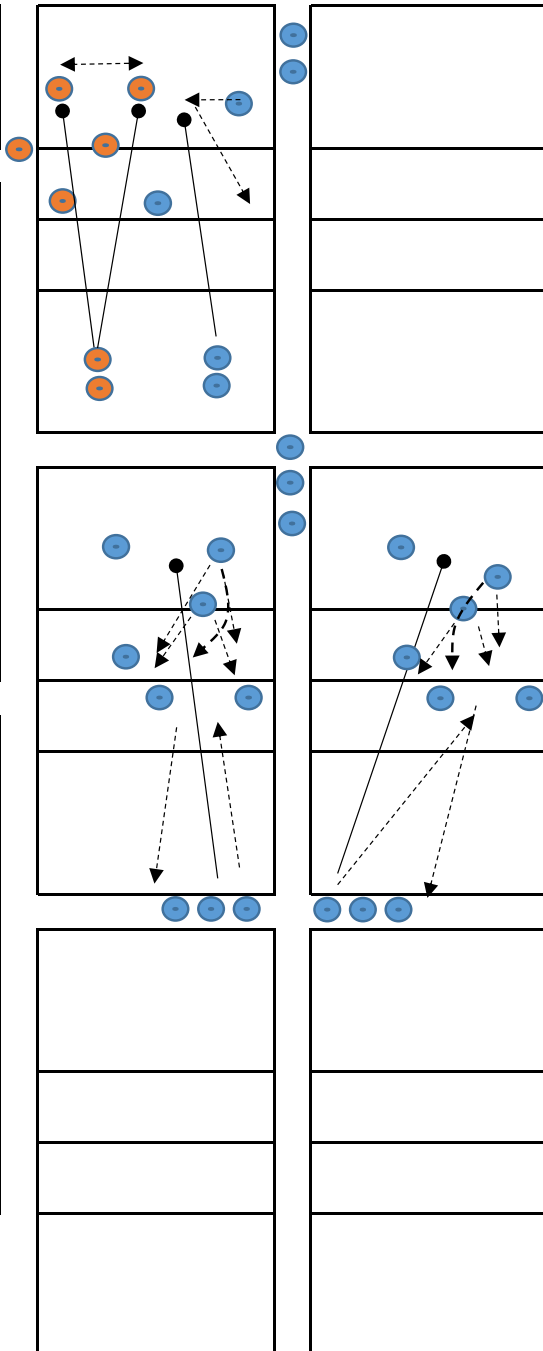
**Global 2:** Seis contra seis, tablero 17 iguales, tres saques seguidos por equipo, equipo que hace punto en la primera acción con cruce, suma dos puntos. El set es a 25, equipo que pierde hace suicidas, se hace revancha y si hace falta el bueno.

Observar si se proponen todos los atacantes en cada rotación, la comunicación del armador con sus atacantes, ver si las combinaciones (en el caso que existan) están bien planeadas por el armador, dar su opinion en caso de ver una cruce mal planteado.

*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:** Saque-Recepcion-Armado-Ataque de Rotacion

**Nombre y Apellido:** Luciano D'Ingianna

**DNI:** 39804683 **Teléfono:** 1159208117

**Correo elec:** [lucianodgingianna@gmail.com](mailto:lucianodgingianna@gmail.com)

**Entrada en calor.**

Elongación, movilidad articular, zona media/core y activación neuromuscular

1) Saliendo desde la linea de fondo hacer trabajos de repiqueteo, elevacion de rodillas y saltos al pecho acoplado con piques cortos

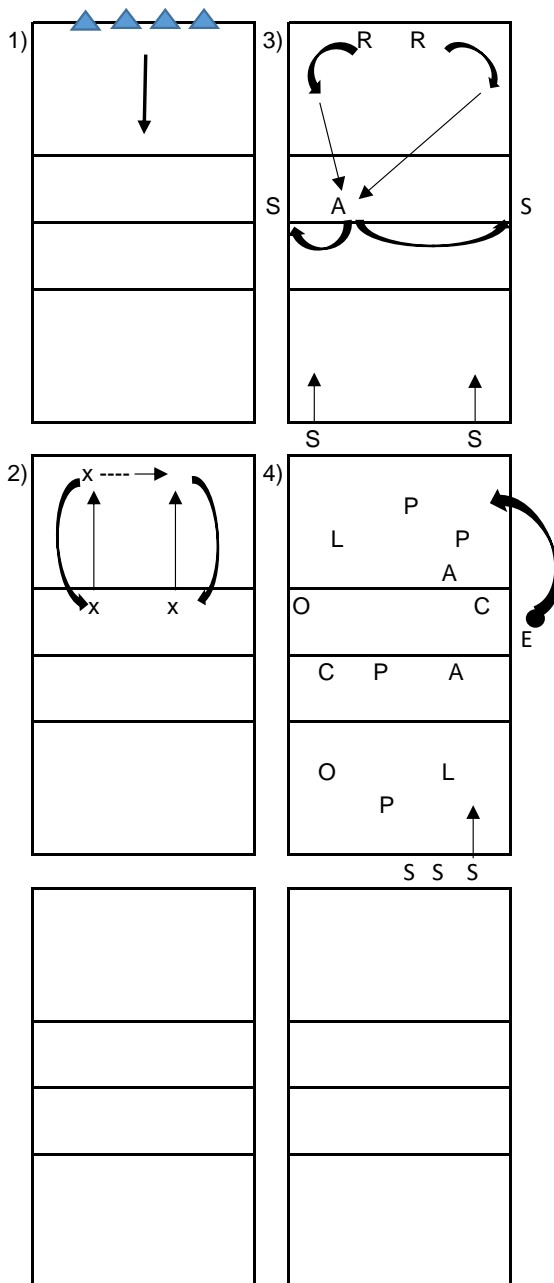
**Ejercitaciones analíticos y sintéticos.**

2) De a 3 con dos pelotas, un jugador se desplaza lateralmente y pasa, con GMB, las pelotas que le lanzan con GMA sus compañeros.

3) De un lado del campo, sacaran desde posicion 1 y 5, se realizara de a un saque. En el otro lado, dos hileras de receptores saliendo desde 6, un grupo se desplaza para 1 y el otro para 5, en ese mismo campo estara el armador en posicion 3/2. A partir del saque paralelo, los receptores pondran el pase al armador, la levantadora armara a 4 o 2 donde habra sacadoras esperando pelotas.

**Entrenamiento global.**

4) Saliendo desde K1, las jugadoras que esperan afuera seran las que saquen, cada una de esas jugadoras tendran un objetivo en el saque (EJ: Saque a la punta delantera, saque corto, saque a la zona de conflicto, etc.). Luego del saque, se jugara una free ball, si la recepcion fue Doble Positiva o Positiva, la Free Ball debera jugarse desde una negativa que lanzara el entrenador o asistente, en cambio si la recepcion es Negativa, la Free Ball sera Positiva o Doble Positiva.



*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:** Saque-Recep-Armado y Ataque de Rot.

**Nombre y Apellido:** Francisco Monserrat

**DNI:** 31653322 **Teléfono:** 3447543823

**Correo elec:** [fran612176@gmail.com](mailto:fran612176@gmail.com)

**Entrada en calor.**

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular

1) Desde pos 1 fondo de la cancha, pique diag hacia la red, desp. lat.; paso al otro lado, desp lat., en velocidad para atrás hacia 5

**Ejercitaciones analíticos y sintéticos.**

2) Div. La cancha en 2, mitad de c/lado. Sacamos desde 1 con direc 6/5, 2 receptores, 1 atacante x 4, ataque cajon, c/3 at. Rotan con los receptores. Cuando todos atacaron cambian con los sacadores.

3) lo mismo que el anterior pero con saque desde 5 hacia posicion 6/1 con ataque por 2

S= sacador

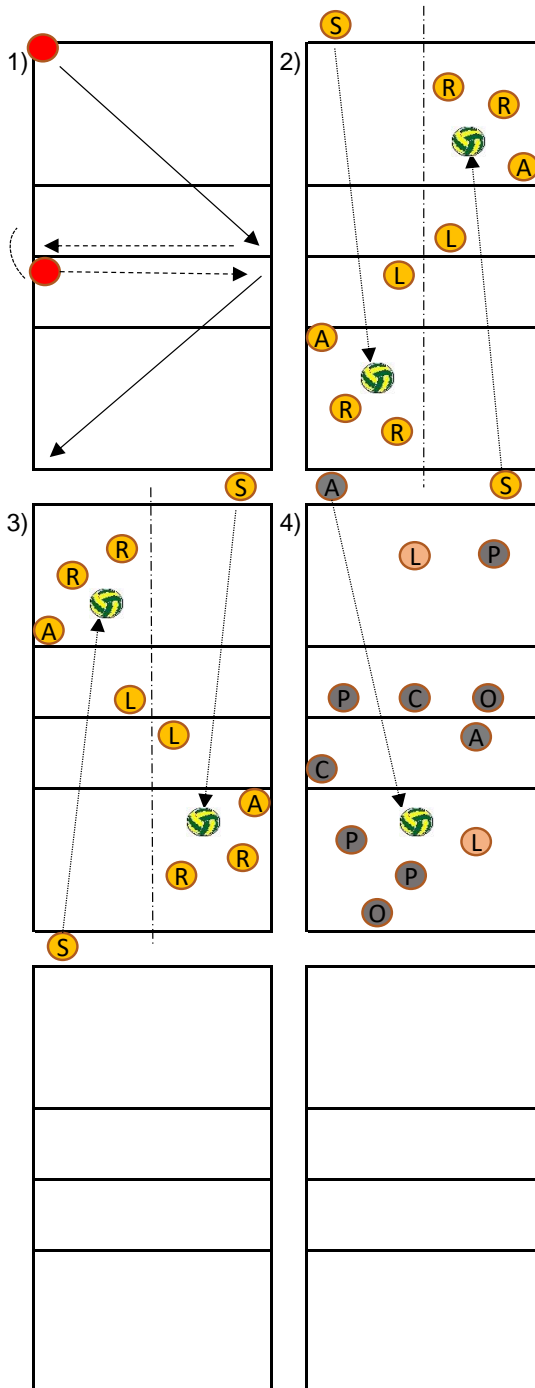
R= receptor

L= levantador

A= atacante

**Entrenamiento global.**

4) Armamos dos equipos, sacamos de un solo lado. Si el equipo q recibio hizo el punto en el ataque de rotacion tiene un punto, sino el punto es para el otro equipo. Cada 2 puntos se rota y jugamos a 10 pts y cambiamos el lado del saque. De esta manera estaríamos incentivandolos intensificar el ataque de rotacion, haciendo que solo puedan sumar en dicho 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: saque, recepcion**

**Nombre y Apellido: Alejandro Lucatto**

**DNI: 30757101**

**Telefono: 0351152290487**

**Correo elec: alelucatto@hotmail.com**

**Ejercitaciones analíticas y sintéticas.**

Saque controlado de 1 a 5, de 6 a 6 y de 5 a 1 (primero lo hacemos de adentro de la cancha para trabajar el golpe controlado

Recepcion: los jugadores deberan trabajar la recepcion hacia los postes (tratamos de ubicar los postes lo mas cerca de 3-2)

trabajaron en la ubicación del cuerpo para redireccionar el pase variante-. Trabajamos saque corto y largo. Cambiamos la orientacion de los saque ej de 1 a 1; 6 a 5 y 5 a 6

Sintético

saque flotado de posicion 1,6 y 5 a posicion 5 y arriba del banco simulamos un saque de potencia. El pase a posicion 3-2 y armado a posiscion 4. el que recicio se va al ataque, este al saque y el ultimo a la recepcion

variante: cambiamos de posicion en vez de recibir en 5 lo hacemos en 1

**Entrenamiento global.**

partido 18 a 18. con la siguiente puntuacion:

1: si el pase es doble positivo y hay ataque positivo el punto vale 3 pts

2: si el pase es positivo y es punto suma 1 pts

3: si el pase es negativo resta 2 pts

en cuanto al saque, puntuamos

1: si es punto de saque suma 2 pts.

2: si saque logra que la recepcion sea neutra suma 1 pts

3: si el saque es errado resta 2 pts.

*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:** Saque/recepcion

**Nombre y Apellido:** Gomez Gustavo

**DNI:** 23212589 **Telefono:** 351-153519062

**Correo elec:** [gustavodolphins@yahoo.com](mailto:gustavodolphins@yahoo.com)

**Ejercitacione analiticos y sinteticos.**

Movilidad articular- entrada en calor fisica+pelota  
(receptores y sacadores contra la pared)

1) Analitico : Saque -recepcion ( Por Tiempo)

Un sacador , un receptor un armador. Se trabaja por calle  
Sacador dentro de la cancha lanza con dos manos ,  
Receptor pasa al armador, armador devuelve al sacador.

2) Sacadores en 1 ,5 y el de 6 sobre cajon

entran 2 receptores en zona 1-6 reciben 3 saques (1-5-6)

**Se desplazan zona 5-6 reciben 3 saques (1-5-6)**

Receptor que quedo en 5 sale y el que quedo en 6 vuelve a hacer dupla con un tercer receptor que entran por zona 1,

**Entrenamiento global.**

Sacadores vs. Receptores

Sacadores: armadores/centrales/opuestos

Receptores: Puntas/Liberos

Receptores suman :  
2 puntos ++  
1 punto +  
Resta con negativas/punto directo

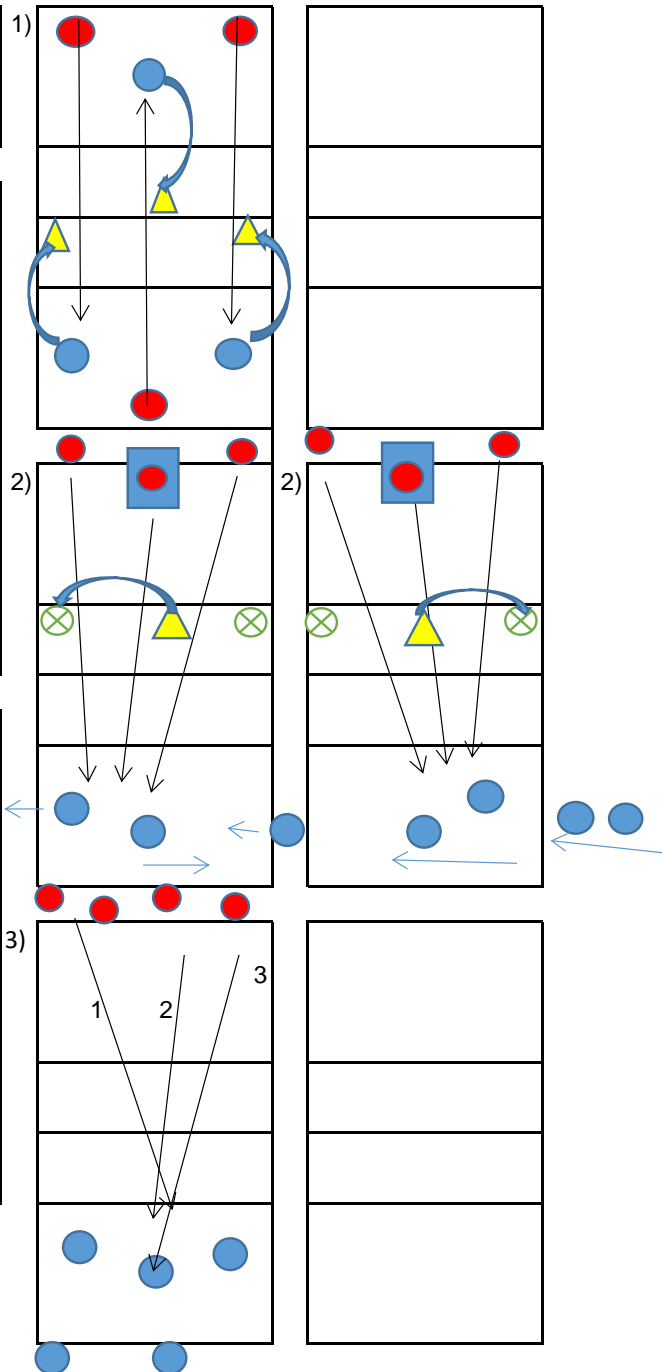
Sacadores Suman:  
2 puntos Ace  
1 negativas  
Restan a la red/afuera

Pelotas neutra no suma nadie . A 25 puntos

 Sacadores  
 Receptores  
 Armadores  
 Poste

*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: Saque-Recepción-Armado y Ataque de rotación**

**Nombre y Apellido: Diego Di Paulo**

**DNI: 23.495.321**

**Telefono: 3462-593490**

**Correo elec: [diegodipa2@hotmail.com](mailto:diegodipa2@hotmail.com)**

**Ejercitaciones analíticos y sintéticos.**

1) ANALITICO Y ENTRADA EN CALOR

RECEPCIÓN: En cancha, saque controlado desde dentro de la cancha. 1 Recepción con desplazamiento hacia adelante. 2 Recepción hacia dentro de la cancha. 3 Recepción hacia fuera de la cancha- sin cruzar piernas

2) ANALITICO Y SINTETICO

Saque - Recepción y Armado hacia aros 2- 4

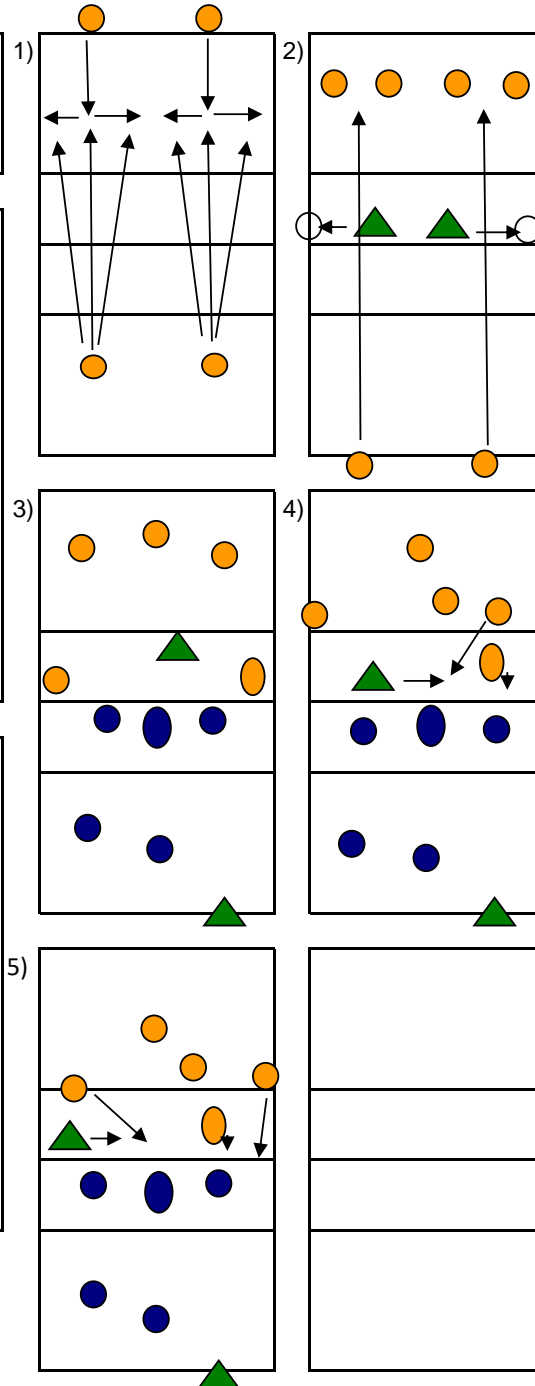
**Entrenamiento global.**

3) se juegan 2 pelotas mitad para adelante, armador desde posición 5, 3 opciones de salida, con el zaguero 6 o 6-5, por el centro o por la punta.

4) Pelota combinada, central sale a una pelota V y cruza el punta semi en el hueco que provoco el central.

5) Pelota combinada, central sale V, punta por 4 y cruza opuesto al hueco que deja el central

Objetivo: optimizar la pelota de recepción, para salir con pelotas y conbinadas



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

*Prof. Cristian Ventura.*

*Entrenador FIVB II.*