

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) hasta 16-18 años



www.cristianventura.com

Tema a desarrollar: TEMA 1

Nombre y Apellido: PABLO ROBLES

DNI: 23715010

Telefono: 03544 574755

Correo elec: yumikopascual1@gmail.com

Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

ANALITICO: *SAQ , A UN RECEPTOR APOYO A SACADOR Q CORRE Y PASA LA RED Y TOMA LA RECEPCION
*ARMADOR CON PELOTA EN 1, SE LA TIRA AL RECEPTOR APOYA A 3 Y AMADO POR 2 ATAQUE POR LA PARALLELA.
* IDEM POR POSICION 4

SINTETICO: * SAQUE, RECEPCION, ARMADO, ATAQUE
EL SAQ DEFIENDE, EL REC QUEDA , EL ARM Y EL ATAQ TRABAJAN SIMULTANEAMENTE DE LOS 2 LADOS. TERMINA EN EL CONTRAATAQ.

Entrenamiento global.

6 VS 6

REGLAS:

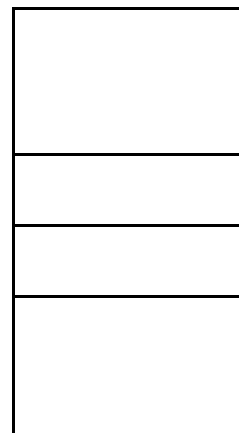
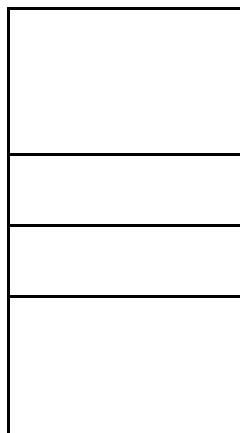
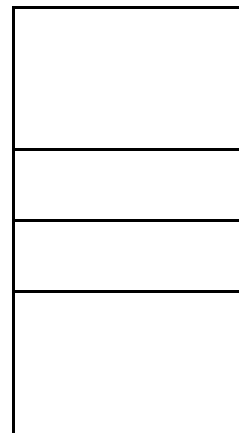
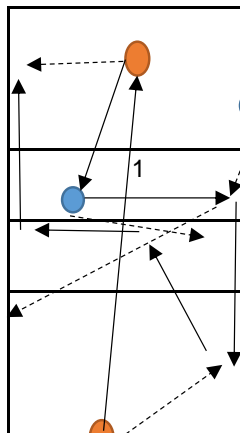
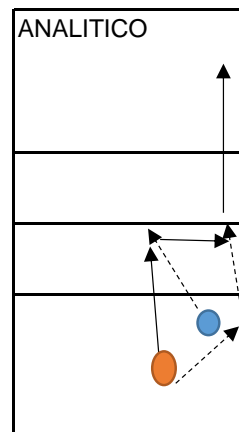
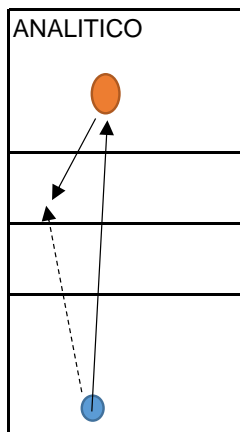
DEFENSA DEL ARMADOR SALIDA X POS 2

PROHIBIDO ATACAR A 6, SI CAE EN 6 PUNTO PARA LA DEFENS

JUEGO A 25 PUNTOS.

PUNTOS EN LA PARALELA VALE DOBLE.

PUNTOS DE ERROR DE ATAQUEDESCUENTA UNO AL EQUIPO INFRACTOR



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: Saq-Rec-Armado y Ataq de Rotacion

Nombre y Apellido: Roberto Ariel Migueles

DNI: 37.225.442 **Telefono:** 03562-15510613

Correo elec: robertomigueles15@gmail.com

Ejercitaciones analiticos y sinteticos.

1)EC: mov art activ neuromuscular. En pareja manejo alto y bajo.

2) saques realizado de manera continua por los jugadores de la hilera roja, dos o mas jugadores reciben alternandose (verde) una vez cada uno.

3) 1 y 2sacan y defienden atrás del bloqueo.

3,4 y 5 reciben y atacan, 6 arma,7 y 8 bloquean,

se uede dividir la cancha en dos mitades longitudinales.

4)

Entrenamiento global.

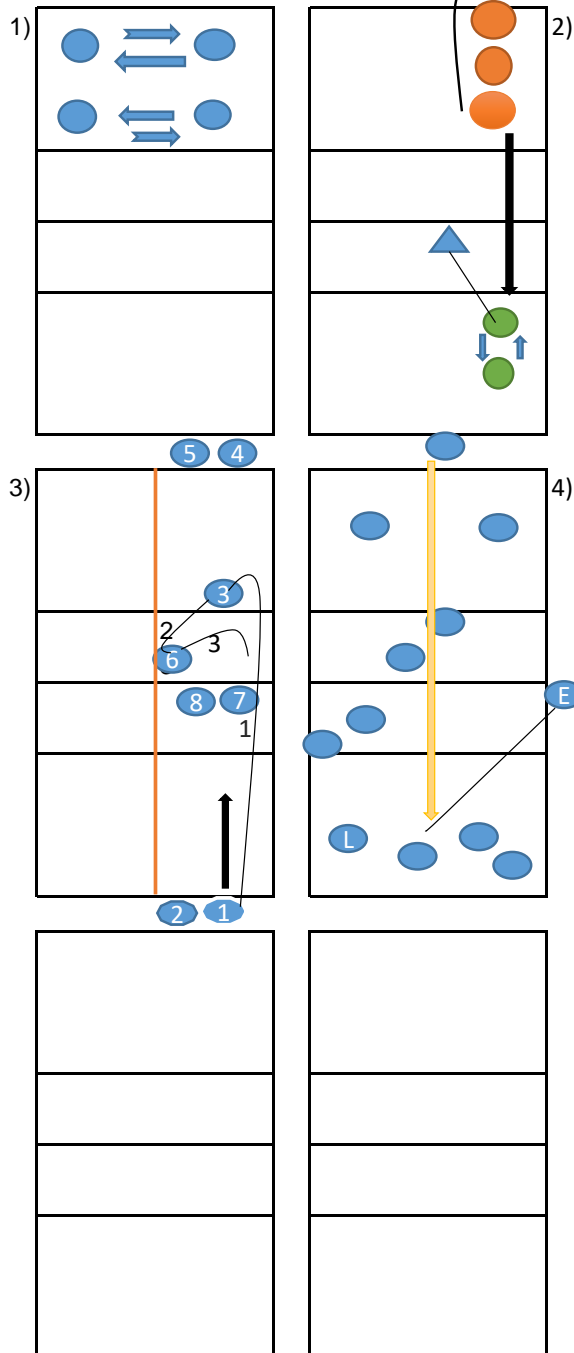
4) Saq- pelota 3-4

Saq -pelota 2-3

Saq -free

punto de saq directo y de atq sedunda linea suma 2 puntos

2set a 25p



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-rec-armado y ataque de rotacion.

Nombre y Apellido: Ferdy Vivas

DNI: 16083530

Telefono:

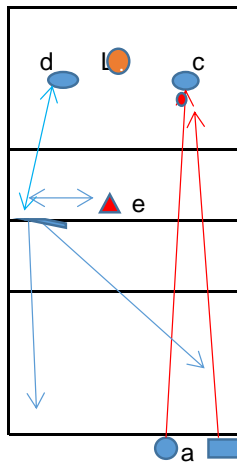
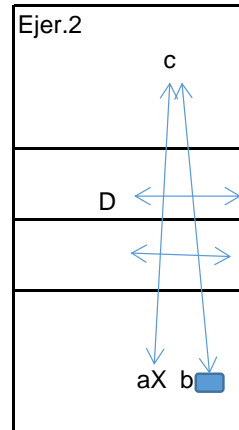
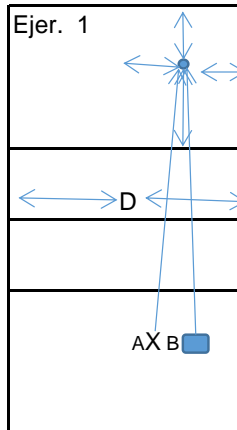
Correo elec: vivasferdy@hotmail.com

Ejercitaciones analiticos (1) y sinteticos.(2)

1- El jug. A Saca de arriba y el jug. B saca con salto (el jug. B se deberá parar sobre un cajon de madera, para realizar el golpe a la pelota es muy importante la calidad del golpe a la pelota en el momento de realizar el saque. El receptor C debera ubicarse sobre la linea de ataque. En el momento que el sacador lanza la pelota para ser golpeada el receptor tendrá que: 1- desplazarse hacia a atras a la pos. 5 (pos. definida por el entrenador), 2- debera desplazarse desde la linea lateral (con desplazamiento lateral) hacia el objetivo 3- idem desde la posicion 6 4- idem desde la linea final.. El pase si es ++ o + el jugador que esta en pos. 3 tendrá que golpear a la pelota y direccionarla a pos. 4 luego a 2. 2- Idem a ejerc. 1 pero despues de recibir (siempre y cuando el pase sea ++ +o +) tendrá que atacar por pos. 4. este debe ser dirigido a pos. 5 y a pos. 1 (NO A 6). Paso posterior los jugadores que sacan tendrán que realizarlo desde la zona de saque. (siempre a la posicion asignada).

Entrenamiento global. (3).

En el entrenamiento global se ubicaran 3 receptores (2 rec. Pta mas el libero que tomará la pos. 6). El receptor C ó D son los responsables de recibir el saque. El jugador que no recibe tendra la posibilidad de atacar a pos. 5 ó 1. En caso que reciba el libero, el armador tiene la posibilidad de elegir con quien saldrá en ataque. El jugador que ataca tendra siempre bloqueo Individual o doble. (de acuerdo del nivel en el que trabajemos).



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 y ataque de rotacion
Nombre y Apellido: Bernardo Schenone
DNI: 34982163 **Teléfono:** 2324 544747
Correo elec: bernardo.s.g@hotmail.com

Entrada en calor. Sin pelota fuera de la cancha

ZONA MEDIA: abdominales y espinales isométricos: 3 x plancha 30 segundos

pierna)

TREN SUPERIOR: movilidad articular: círculos con los brazos, hacia delante y hacia atrás; arriba y

: flexiones de brazos: 3 x 6

1) Entrada en calor. Con pelota en cancha

saque desde pos 1 hacia pos.5 este recibe ALTO A 2/3 corre y toma la pelota arriba de la cabeza.

rotacion: el que saca va a recibir y el que recibe saca. trotando cambio de cancha.

* luego, en lugar de tomar la pelota, se puede armar.

2) Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

3 receptores; armador en pos 1; sacadores desde distintas pos.

5 armados por 4, 5 por 3, 5 por 2. bloqueo doble. Ataque paralelo el que saca entra a defender.

ROTACION: terminada la serie cambian

* ataque del central: 2 arriba del armador 3 corrida

hacer todas las variantes de rotacion del armador.

3) Entrenamiento global.

JUEGO: equipo A vs B

juego con punto bonus por recepcion ++.

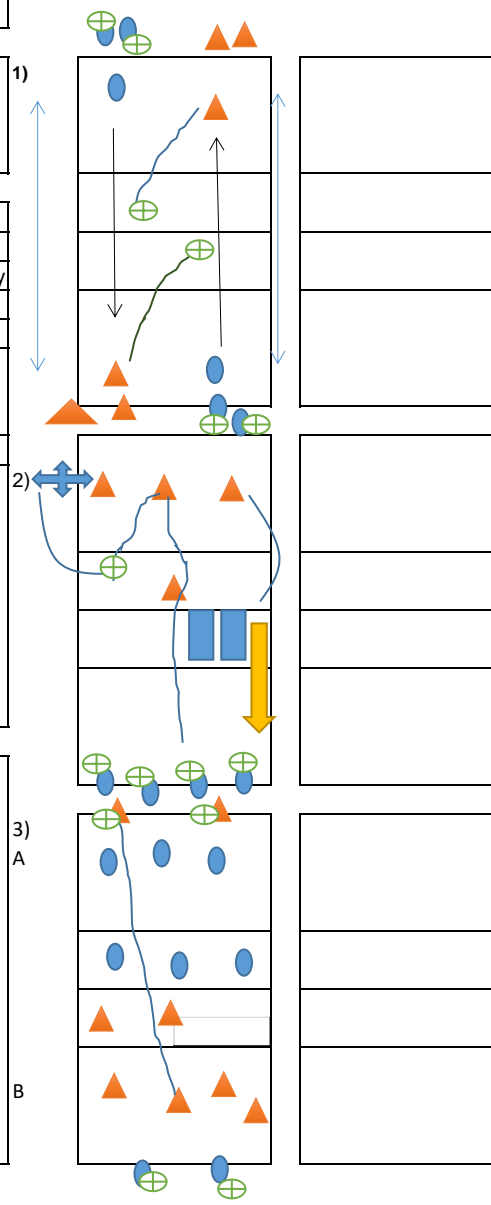
se divide cada set en 3: a 10 puntos. Luego a 20 puntos. Y luego a cerrar el set

pierde paga con rolido, o lo que quieran

ejemplo: saca A: B recibe ++ suma 1; si hace el punto suma otro. En una jugada sumo 2 puntos.

no recibe ++ no suma, y si el punto lo gana B de contra suma B

rotacion: normal punto a punto.



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



Tema a desarrollar: saque recepcion armado y ataque
Nombre y Apellido: Aldo Dadea
DNI: 14.981.062 **Teléfono:** 56978494011
Correo elec.: aldodadea@yahoo.es

Entrada en calor.
 Ejercicio de prevencion 10 minutos
 Entrada en ac calor en 2 grupos con golpes de dedos y antebrazo de posicion 1 1 a 4 y de 2 a a 5 con rotacion 5 minus por golpe

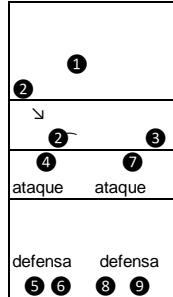
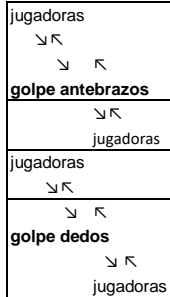
Ejercitacione Sintetico Analitico
 jugadores 7,8 y 9
 sacan a jugadores 2 y 3 los cuales recepcionan y armador
 juega balon a zonas para aytaque a zonas 1,2 6 y 3
 jugadores 10,11 y 12 saque jugadores 5 b6 recepcion
 y atauque jugador 6 x cuatro y jugador 14 x tres

Entrenamiento global.
 TRABAJO EQUIPO 1 SISTEMA K1
 TRABAJO EQUIPO EQUIPO 2 SITEMA K2
 SE TRABAJA 15 A 25 MINUTOS POR SISTEMA POR EQUIPO
 ENTRENADOR AL COSTADO DE LA CANCHA CADA DEFENSA
 CADA DEFENSA NEGATIVA ATACA O LANZA UN BALON LIBRE
 PARA RECONTRUCION DE ATAQUE
 SI LA RECEPCION ES MALA SE REPITE EL SAQUE

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

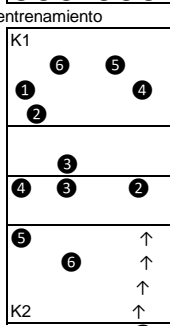
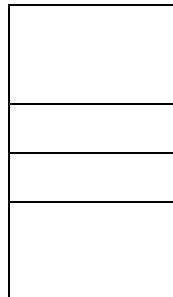
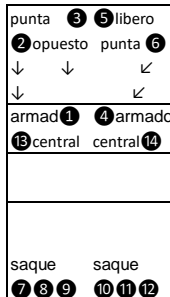
*Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.*

ENTRADA CALOR



jugadora 1 lar lanza bao a zona 2-3
 jugadora 2 arma pelota alta a 4
 jugadoras 4 y 7 atacan

jugadoras 5 y 6,7 y 8 dfienden la jugadora q que no defiende sube y arma a la jugadora que defendio



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-At. De Rot.

Nombre y Apellido: René A. Medina

DNI: 16.505.970

Teléfono: 03571-556608

Correo elec: lento.renealfredo@hotmail.com

Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular

1) En la red, desplazamientos frente hacia la red, freno y salgo al lateral, recupero posición de defensa, igual pero con salto, bloqueo con 2, bloqueo triple. Marcando ayuda u opción, llegando al lateral.

2) Trabajo con Pelota: 2|- A- saca, B recibe y trata de que la pelota caiga en la mitad con parabola alta; Recepcion sobre cabeza y 2||- Recepcion sobre cabeza y devuelvo con MA.

Ejercitaciones analíticos y sintéticos.

3) A saca, B recibe y debe enviar la pelota a 2-3, despues cambiar los roles, en forma de competencia, de 16 saques cuantos aciertos y errores, 2 rondas cada uno.

Saque sobre la linea, Saques en Diagonal.

4) Saque, el punta recibe y ataca por 4, diagonal o sobre la linea

otra variante es la recepcion por parte del libero, partiendo el punta pegado a la red. Sin, con bloqueo, haciendo el equipo que sacó defensa y armado de pelota alta a la punta.

Tránsito es: 1saque-6-4-4 saque

Alternar un saque A, un saque B

Entrenamiento global.

5) Cada quipo realizará 5 Saques seguidos.

Si el equipo que Recibe logra cortar el saque, obtiene 2 puntos, si gana el que saca, 1 punto. Cada 5 saques se rota.

6) Cada quipo alterna 3 Saques seguidos:

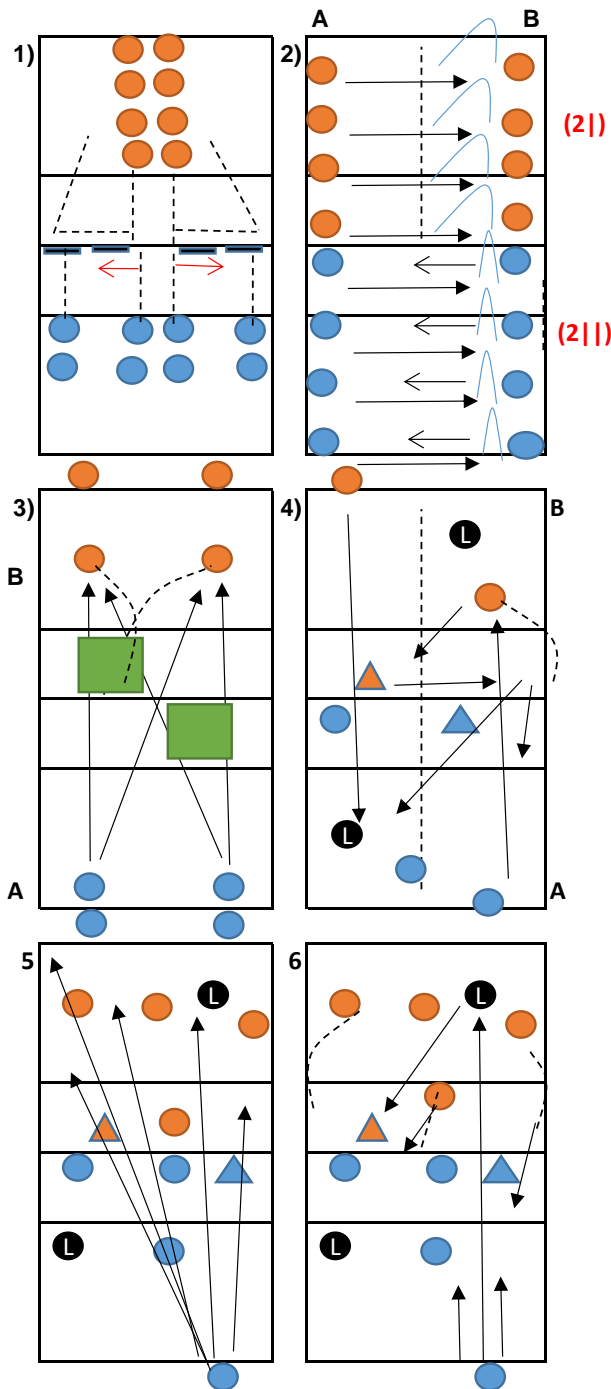
Si el equipo que Recibe logra cortar el saque, con recepcion ++ por

Centro anota 3 puntos, si lo hace por Punta, 2 punto.

Si lo hace con recepción + por Punta anota 3, si hace Zaguero, 2 pts.

Cada 3 saques rotan.

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



Prof. Cristian Ventura.
Entrenador FIVB II.