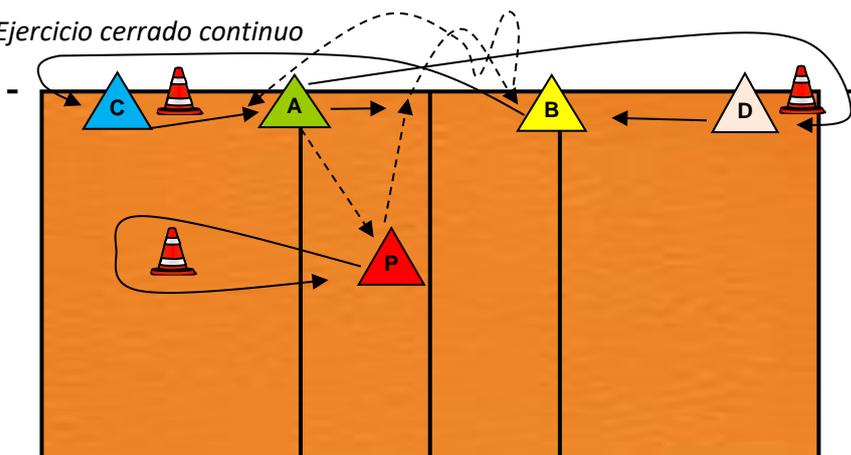


Entrenamiento 38: Asistencia corta - ataque central desde la recepción

Ejer. 1. Ejercicio cerrado continuo



En dos canchas:

A volea para P, P volea pase a P4

A entra y volea dentro de la línea de 3 mts para B

Después del pase P va alrededor del cono en Posición 6

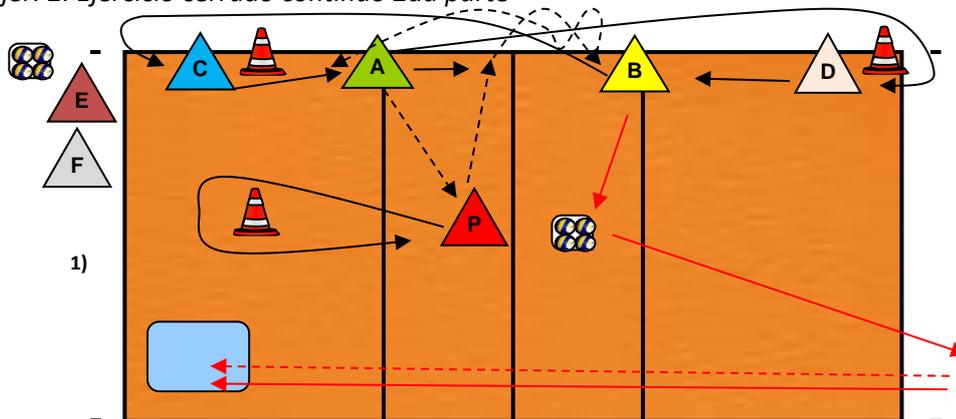
B controla una vez y juega sobre la net para C, el cual juega para Pos 4

A corre alrededor del cono al otro lado de la net

B corre alrededor del cono al otro lado de la net

- Variante :
- 1) Qué grupo logra hacer 10 veces el ejercicio sin parar
 - 2) Qué grupo logra primero 20 veces sin parar en max 3 intentos
 - 3) Jugar 2 veces sobre la net y desplazarse al cono
- B controla el voleo 2 veces + tira finta (dejada) sobre la net

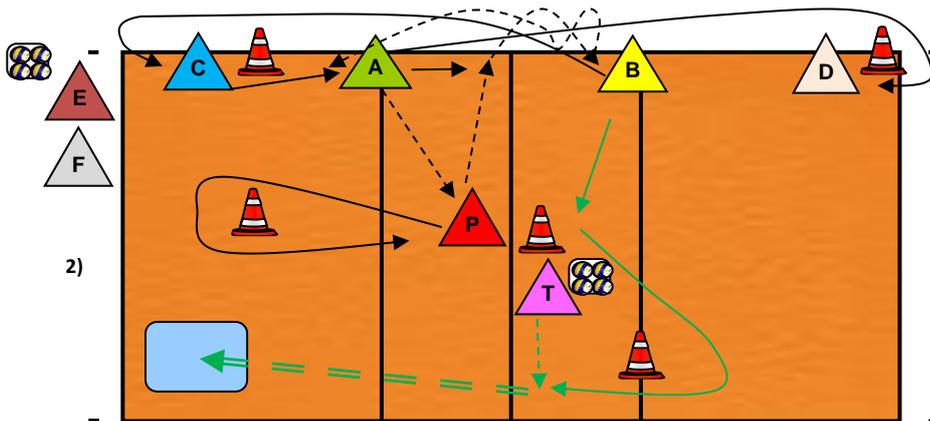
Ejer. 2. Ejercicio cerrado continuo 2da parte



En toda la cancha:

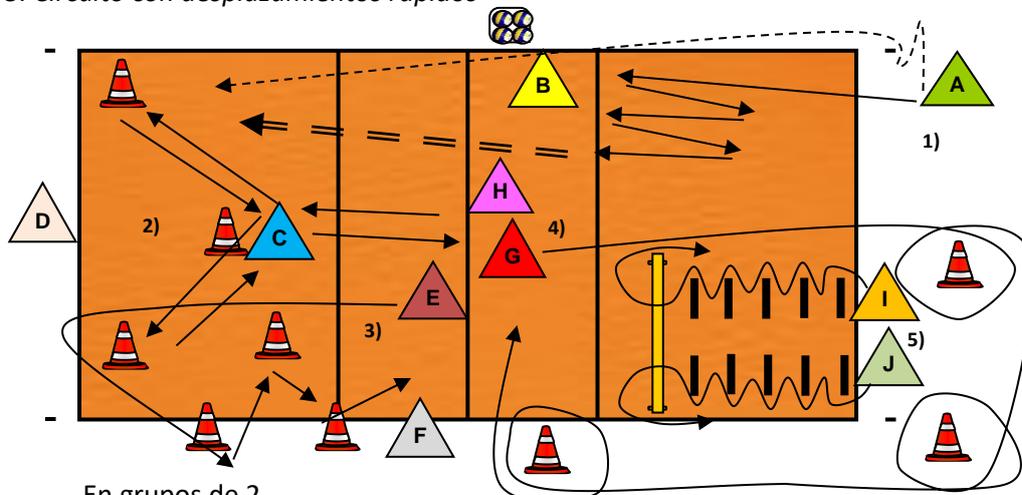
Igual al ejercicio 1

- Variante :
- 1) Después de la finta sobre la net B toma un balón y saca desde la 5 hacia la 1
- Después se incorpora a C
- Si el balón sacado toca la colchoneta = 1pt



Variante : 2) Después de la finta B se va al cono central
Después se desplaza de espalda y ataca un balón lanzado de T en la P4
Después se incorpora a C
Ataque sobre la colchoneta =1 pt

Ejer. 3. Circuito con desplazamientos rápidos



En grupos de 2

1 jugador hace cada ejercicio 3 veces cada vez que el entrenador da la señal

10 seg pusa después de cada ejercicio

Después de 3 ejecuciones el jugador 1 cambia su función con el jugador 2

1) A lanza el balón y ejecuta un saque saltando pos 5

Después del saque se corre hasta la línea de 3 mts y hace desplazamiento hacia atrás la línea final, corre hasta la línea de 3 mts y nuevamente hasta la línea final y termina con un ataque zaguero hacia la pos 5 el balón de B

2) Desplazamientos de velocidad sin balón

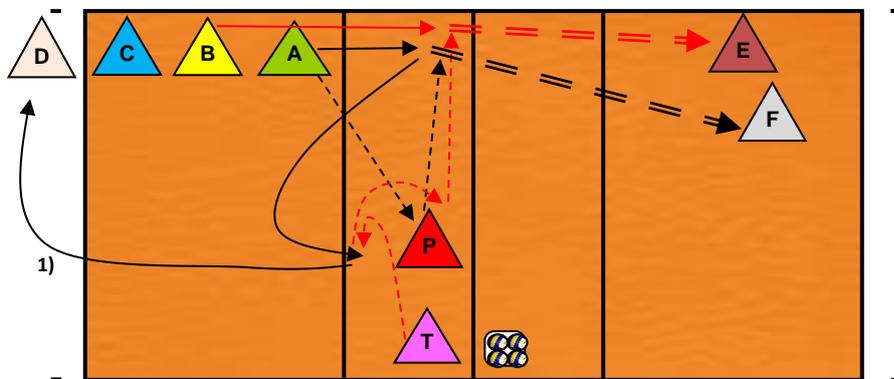
C empieza en la línea final por el centro - corre hasta la net-de espalda a línea de 3 mts-diagonal de espalda hasta la pos 5-regresa hasta el centro-diagonal de espalda hasta pos 1 y regresa al centro pos 3.

3) E corre desde la net hacia el cono en la Pos 1-se desplaza en diagonal entre los conos e imita el ataque en la net sin balón

4) G corre rápido entre los 3 conos y termina con una caída lateral

5) Carrera entre I y J: sprint entre las líneas, sobre el banco y regresa.
Después de 3 ejecuciones: I y J cambian de lugar

Ejer. 4. Ataque técnico + asistencia corta al ataque (cobertura)+ defensa



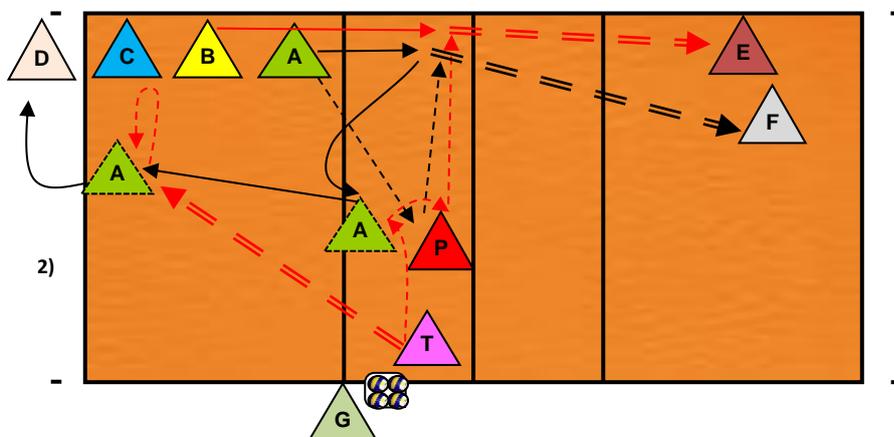
1) A vuela hacia P, P vuela hacia A, A ataca y directamente después del ataque de A: el entrenador envía un balón dentro de los 3mts
A defiende el balón enviado hacia P, P vuela para B, B ataca
A se incorpora en D después de la defensa
Después del ataque de B: envío del entrenador E dentro de los 3 mts
B defiende hacia P, P vuela para C, C ataca...

Intensidad !

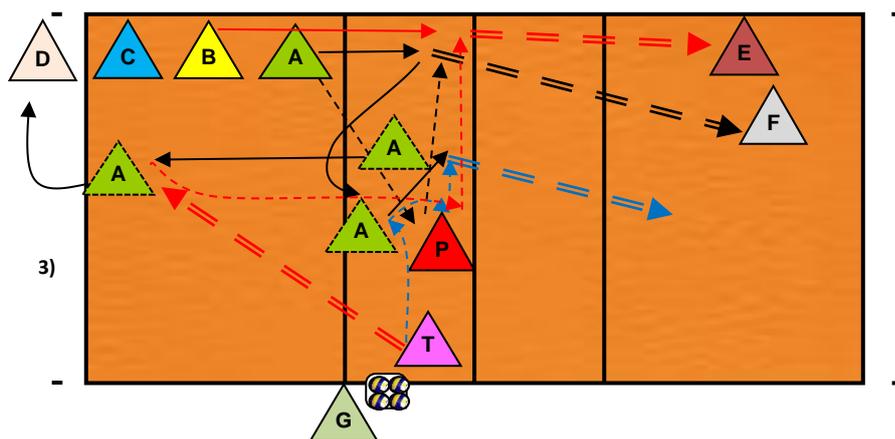
Pase rápido a pos 4

Se adicionan 2 defensores en línea (pos 1 y 6)

Defensa en propia cancha+ recuperación del balón



2) Con la adición del ataque extra de T hacia el envío corto del entrenador defensa a para si mismo + recuperación de G



3) A ataca 2 veces

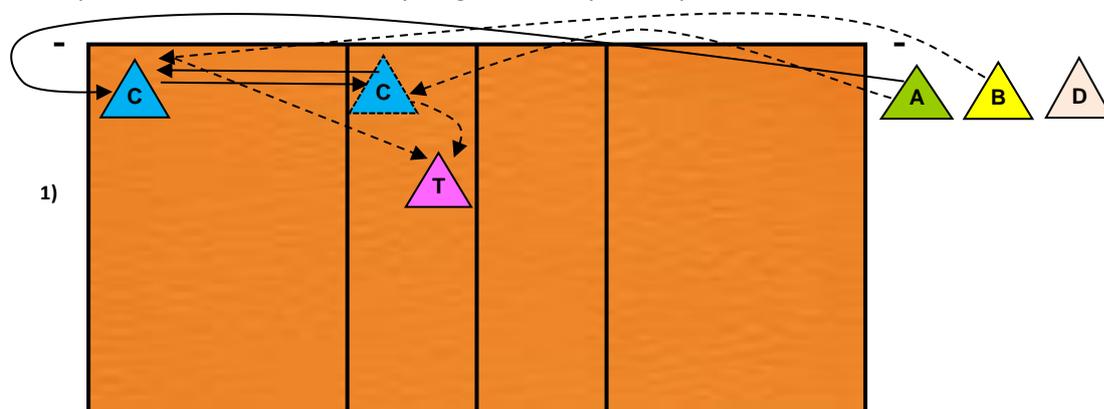
1 er ataque en pos 4

2 do ataque: por el centro después de recuperar el envío corto de E

P varia: Tensa corta por el centro-corta por el frente-corta por detrás

Después A defiende el ataque de T hacia P, P vuela hacia B

Ejer. 5. Saque recto - se cambia corto y largo con ataque-bloqueo



1) A saca corto hacia C (empieza desde la línea final)

A recepción del balón hacia T (T envía el balón rodando hacia B)

Después de la recepción: Saque profundo de B para C

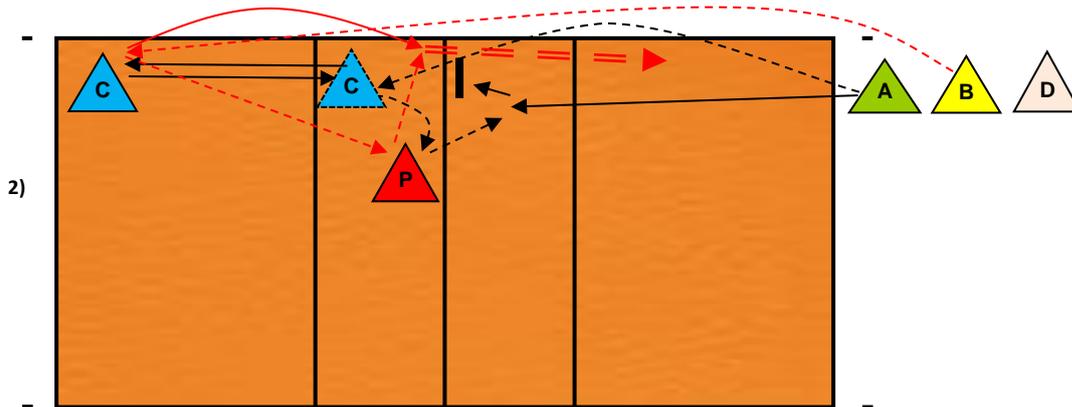
C se va rápido hacia atrás y receptiona el balón sacado hacia T

Se cambian: Después del 1er saque A se va al otro lado y se incorpora detrás de C

C después de recibir 2 veces se incorpora detrás de D

Variante : - Se empieza desde posición de boca abajo en la línea final

- Se empieza desde posición de boca abajo en la línea lateral



2)

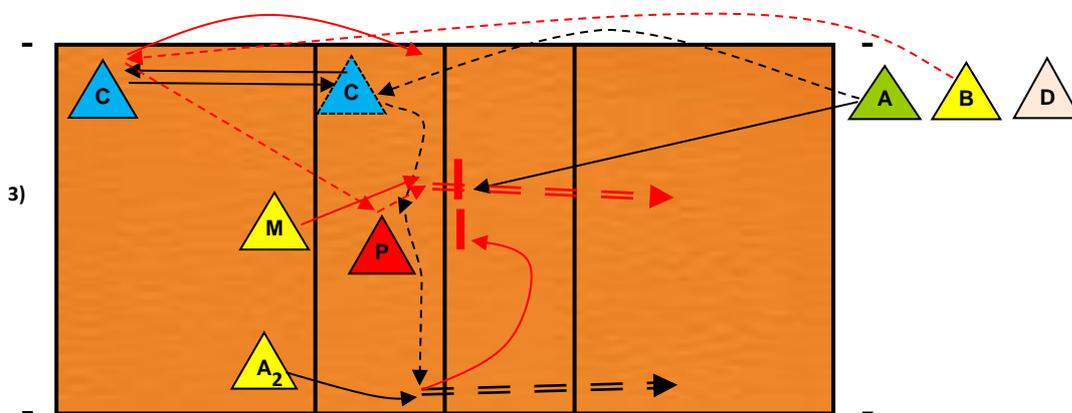
2) Con un pasador adicionado P

Después del 1er saque: P volea (2da mano sobre la net), A defiende el balón corto

Después del 2do saque: C ataca en Pos 4 desde su propia recepción hacia P

A bloquea

Después: Se rotan: A hacia C-C va detrás de D



3)

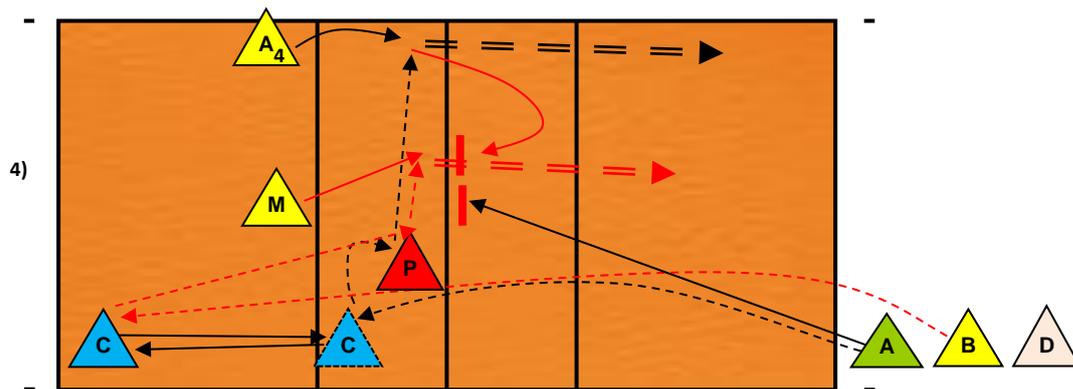
3) Se adiciona M y A2

1er balón: Ataque en Pos 2 de A2

2do balón: Ataque por el centro de M (A y A2 bloquean juntos)

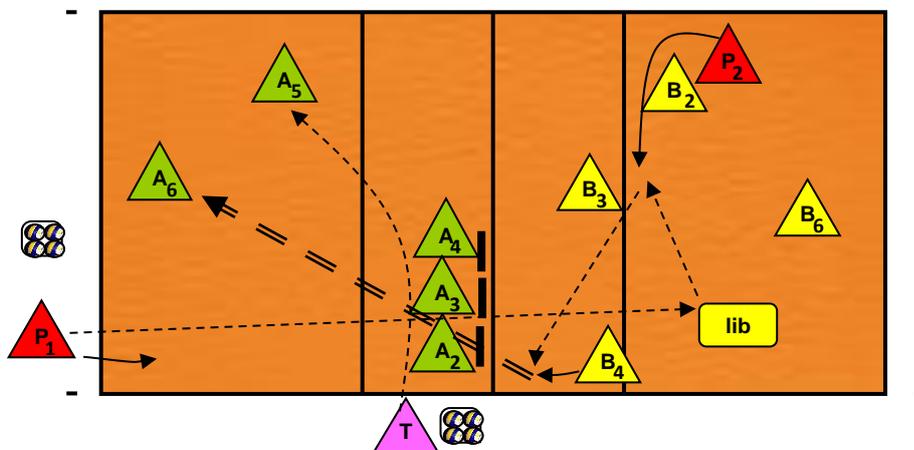
Se repite 3 veces y se rota una posición (M y P no rotan)

A se convierte en C- C hacia A2-A2 se va atrás de D



- 4) Situación de espejo con saque de pos 5 hacia pos 2 y 1
 1er balón: Ataque de A4
 2do balón: ataque de M (A y A4 bloquean juntos)

Ejer. 6. Voleibol



Equipo A saca con el pasador en Pos 1

Si el equipo B marca: un jugador "fuera" y P1 saca de nuevo

3 jugadores "fuera"= equipo B tiene el saque y la posibilidad del punto

3x side-out buenos = se cambia el derecho al saque.

Side-out malos = posibilidad de punto desde un freeball

Si el equipo B no marca el punto:

T da un freeball al equipo A

Cada freeball que el equipo A gana = punto para equipo A

Marcar 4 freeball = 4 pts

Perder un freeball= empezar de nuevo con el saque de P1

3 jugadores "fuera"= equipo B tiene el saque y posibilidad de punto

Si el equipo B tiene 3 jugadores "fuera": cada equipo rota una vez (P en pos 6)