

COMPETICION

Objetivos generales:

Conseguir consistencia en los golpes de fondo

Dominar la subida a la red

Dominar el saque liftado

Aspecto tecnicos

Saque Liftado

Volea

Aspectos tacticos:

Consistencia de fondo (controles fijos y en movimiento)

Subida a la red

Cambios de ritmo y alturas

Aumento del ritmo de juego

Tipos de jugadas

								<u>OBJETIVO</u>	
OCTUBRE	25	26	27	28	29	30	1	1	Consistencia de fondo
	2	3	4	5	6	7	8	2	JUGADAS fondo
	9	10	11	12	13	14	15	3	Volea
	16	17	18	19	20	21	22	4	JUGADAS Subida
	23	24	25	26	27	28	29	5	JUGADAS angulo
NOVIEMBRE	30	31	1	2	3	4	5	6	JUGADAS dejada
	6	8	9	10	11	12	13	7	Jugadas con resto
	13	15	16	17	18	19	20	8	jugadas con saque
	20	22	23	24	25	26	27	9	JUGADAS fondo
	27	28	29	30	1	2	3	10	Volea
DICIEMBRE	4	5	6	7	8	9	10	11	Competicion
	11	12	13	14	15	16	17	12	JUGADAS Subida
	18	19	20	21	22	23	24	13	Competicion
	25	26	27	28	29	30	31		
	1	2	3	4	5	6	7		
ENERO	8	9	10	11	12	13	14	14	Consistencia de fondo
	15	16	17	18	19	20	21	15	JUGADAS fondo
	22	23	24	25	26	27	28	16	Volea
	29	30	31	1	2	3	4	17	JUGADAS Subida
	5	6	7	8	9	10	11	18	JUGADAS angulo/dejada
FEBRERO	12	13	14	15	16	17	18	19	Jugadas saque/resto
	19	20	21	22	23	24	25	20	JUGADAS fondo
	26	27	28	1	2	3	4	21	Volea
	5	6	7	8	9	10	11	22	JUGADAS Subida
	12	13	14	15	16	17	18	23	Consistencia de fondo
MARZO	19	20	21	22	23	24	25	24	Competicion
	26	27	28	29	30	31	1	25	Competicion
	2	3	4	5	6	7	8		
	9	10	11	12	13	14	15	26	Consistencia de fondo
	16	17	18	19	20	21	22	27	JUGADAS fondo
ABRIL	23	24	25	26	27	28	29	28	Volea
	30	1	2	3	4	5	6	29	JUGADAS Subida
	7	8	9	10	11	12	13	30	JUGADAS angulo/dejada
	14	15	16	17	18	19	20	31	Jugadas saque/resto
	21	22	23	24	25	26	27	32	JUGADAS fondo
MAYO	28	29	30	31	1	2	3	33	Volea
	4	5	6	7	8	9	10	34	JUGADAS Subida
	11	12	13	14	15	16	17	35	Competicion
	18	19	20	21	22	23	24	36	Competicion
	25	26	27	28	29	30	1		

ESTRUCTURA ENTRENAMIENTO:

- 15' Calentamiento
- 30' Controles/Cubos
- 15' Saque
- 15' Puntos dirigidos