**PLAN DE TRABAJO PARA EQUIPO DE VOLEIBOL FEMENINO**

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**2020**

**PLANEACION MICROCICLO SEMANAL (CUATRO SESIONES)**

|  |
| --- |
| **PLANEACION MICROCICLO SEMANAL** |
| FECHA | 09/4/20 | MACROCICLO | TEMPORADA 1 | PERIODO | PREPARATORIO |
| MESOCICLO | 1 | MICROCICLO | 1 | N° | 4 | N° S. | 4 |
| OBJETIVOS: lograr que los deportistas puedan realizar, un trabajo orientado para que en el momento que pase la contingencia, se tenga un trabajo tanto de resistencia aeróbica como de resistencia a la fuerza.OBJETIVOS ESPECIFICOS: Reafirmar los esquemas mentales de los fundamentos técnicos, para mejorar su ejecución en condición real de juego. |
| CONTENIDOS |
| DIA: LUN 13/04 | 1 | DIA: MIERC. 15/4 | 2 | DIA: LUN 21/4 | 3 | DIA: MIERC 23/4 | 4 |
| Parte inicial:Introducción al plan de trabajo a realizar durante esta contingencia. | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto |
| Parte principal: propuesta de trabajo en los diferentes componentes que se va a trabajar .Físico, técnico, táctico y psicológico. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. |
| Parte final:Acuerdos y compromisos que se deben cumplir para que este plan nos permita alcanzar los objetivos propuestos | Parte final:Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. |
|  |  |  |  |
| Observaciones: |
|  |

**Aa**

**aPLANEACION MICROCICLO SEMANAL (CUATRO SESIONES)**

|  |
| --- |
| **PLANEACION MICROCICLO SEMANAL** |
| FECHA | 09/4/20 | MACROCICLO | TEMPORADA 1 | PERIODO | PREPARATORIO |
| MESOCICLO | 1 | MICROCICLO | 2 | N° | 4 | N° S. | 8 |
| OBJETIVOS: lograr que los deportistas puedan realizar, un trabajo orientado para que en el momento que pase la contingencia, se tenga un trabajo tanto de resistencia aeróbica como de resistencia a la fuerza.OBJETIVOS ESPECIFICOS: Reafirmar los esquemas mentales de los fundamentos técnicos, para mejorar su ejecución en condición real de juego. |
| CONTENIDOS |
| DIA: LUN 27/04 | 5 | DIA: MIERC. 29/4 | 6 | DIA: LUN 4/5 | 7 | DIA: MIERC. 6/5 | 8 |
| Parte inicial:Introducción al plan de trabajo a realizar durante esta contingencia. | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto |
| Parte principal: propuesta de trabajo en los diferentes componentes que se va a trabajar .Físico, técnico, táctico y psicológico. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos.Componente táctico. Sistema de juego 5-1 con colocador por posición 2. |
| Parte final:Acuerdos y compromisos que se deben cumplir para que este plan nos permita alcanzar los objetivos propuestos | Parte final:Estiramientos ,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. |
|  |  |  |  |
| Observaciones: |
|  |

**PLANEACION MICROCICLO SEMANAL (CUATRO SESIONES)**

|  |
| --- |
| **PLANEACION MICROCICLO SEMANAL** |
| FECHA | 09/4/20 | MACROCICLO | TEMPORADA 1 | PERIODO | PREPARATORIO |
| MESOCICLO | 1 | MICROCICLO | 3 | N° | 4 | N° S. | 12 |
| OBJETIVOS: lograr que los deportistas puedan realizar, un trabajo orientado para que en el momento que pase la contingencia, se tenga un trabajo tanto de resistencia aeróbica como de resistencia a la fuerza.OBJETIVOS ESPECIFIOCOS: Reafirmar los esquemas mentales de los fundamentos técnicos, para mejorar su ejecución en condición real de juego.Estudiar cada uno de los sistemas de juego que se aplican en un partido. |
| CONTENIDOS |
| DIA: LUN 11/05 | 9 | DIA: MIERC. 13/5 | 10 | DIA: LUN 18/5 | 11 | DIA: MIERC. 20/5 | 12 |
| Parte inicial:Introducción al plan de trabajo a realizar durante esta contingencia. | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto |
| Parte principal: propuesta de trabajo en los diferentes componentes que se va a trabajar .Físico, técnico, táctico y psicológico. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego de defensa del saque defensa de campo. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego de defensa del saque, defensa de campo. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego defensa del saque, defensa de campo. |
| Parte final:Acuerdos y compromisos que se deben cumplir para que este plan nos permita alcanzar los objetivos propuestos | Parte final:Estiramientos ,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. |
|  |  |  |  |
| Observaciones: |
|  |

**PLANEACION MICROCICLO SEMANAL (CUATRO SESIONES)**

|  |
| --- |
| **PLANEACION MICROCICLO SEMANAL** |
| FECHA | 09/4/20 | MACROCICLO | TEMPORADA 1 | PERIODO | PREPARATORIO |
| MESOCICLO | 2 | MICROCICLO | 4 | N° | 4 | N° S. | 16 |
| OBJETIVOS: lograr que los deportistas puedan realizar, un trabajo orientado para que en el momento que pase la contingencia, se tenga un trabajo tanto de resistencia aeróbica como de resistencia a la fuerza.OBJETIVOS ESPECIFIOCOS: Reafirmar los esquemas mentales de los fundamentos técnicos, para mejorar su ejecución en condición real de juego.Estudiar cada uno de los sistemas de juego que se aplican en un partido. |
| CONTENIDOS |
| DIA: LUN 25/05 | 13 | DIA: MIERC. 27/5 | 14 | DIA: LUN 1/6 | 15 | DIA: MIERC. 3/6 | 16 |
| Parte inicial:Introducción al plan de trabajo a realizar durante esta contingencia. | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto | Parte inicial:Movilidad articularEstiramientoPuesta a punto |
| Parte principal: propuesta de trabajo en los diferentes componentes que se va a trabajar .Físico, técnico, táctico y psicológico. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego de defensa del saque, defensa de campo. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego de defensa del saque, defensa de campo. | Parte principal:Componente de fuerza, resistencia a la fuerza.c. técnico. Pase de manos altas y golpe de antebrazos, saque.Componente táctico. Sistema de juego defensa del saque, defensa de campo. |
| Parte final:Acuerdos y compromisos que se deben cumplir para que este plan nos permita alcanzar los objetivos propuestos | Parte final:Estiramientos ,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. | Parte final:Estiramientos,Retroalimentación y observaciones del trabajo realizado. Compromisos y tereas a realizar. |
|  |  |  |  |
| Observaciones: |
|  |

Lic. RICARDO REYES TORRES

ENTRENADOR VOLEIBOL