**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 articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta 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 articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta 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 articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta 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 articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta a punto | | | | Parte inicial:  Movilidad articular  Estiramiento  Puesta 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