
NOTAS DE ENTRENAMIENTO

Nº 0004932 – SEMANA 20 – 11/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

Entrenamiento en Pobla despues de semana en Madrid.

AARON/JAVI DAVID/NACHO ARTIOM /FORTEA LAURA/ANDREA ARIDNA /VIKI.

NIKITA/ASIER

ENFASIS . PARTE TACTICA INICIATIVA CON SERVICIO Y BLOQUEO AL RESTO Y IMPORTANCIA A LA SIGUIENTE BOLA. INICIATIVAS CON 2 SERVICIO. CREACION DE ESPACIOS Y CAMBIOS DE DIRECCION CONTROLADOS.

Nº 0004936 – SEMANA 20 – 12/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON.NIKITA.DAVID.NACHO.LAURA.ANDREA.ARIADNA.VIKI.ARTIOM.

ENFASIS. CALIDAD EN LA DIRECCION Y EN LOS EFECTOS. CREACION DE ESPACIOS Y CAMBIOS CONTROLADOS.

SITUACIONES DE JUEGO JUGADAS CON APERTURAS.

1HORA BLOQUE COMUN. 2HORA PISTA PARA CUBOS CON ROTACIONES DE JUGADORES. ATENCION AL BLOQUEO PROFUNDO AL CENTRO CON EL RESTO Y SIGUIENTE BOLA.

Nº 0004938 – SEMANA 20 – 13/05/2016

Entrenadores: PACO

Notas (I) COMPETICION:

AARON JAVI NIKITA DAVID NACHO ASIER ARTIOM FORTEA LAURA ANDREA ARIADNA.

CREACION DE ESPACIOS.CONEXION SERVICIO Y DERECHA.RESTO BLOQUEO + ESPACIO. CAMBIOS CONTROLADOS.NO PERDER LINEA DE FONDO. Y CONSISTENCIA.

Nº 0004942 – SEMANA 20 – 15/05/2016

Entrenadores: JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

CTO CV PREVIA ALGEMESI.

Nº 0004944 – SEMANA 20 – 15/05/2016

Entrenadores: PACO

Notas (I) COMPETICION:

ENTRENAMIENTO PUESTA A PUNTO SEMANA.

NOTAS DE ENTRENAMIENTO

Nº 0004946 – SEMANA 21 – 16/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

PREVIA2R CADETE. JUEGAN LAURA ARIADNA AARON DAVID. ENTRENAN NIKITA Y ARTIOM.

Nº 0004948 – SEMANA 21 – 17/05/2016

Entrenadores: PACO

Notas (I) COMPETICION:

ANDREA.LAURA.ARTIOM.FORTEA.PLA.LAURA.NIKITA.NACHO.VIKI.
COMENTAR. NACHO /PLA ANALISIS DE PARTIDO ESCRITO.
COMENTAR 10 MANDAMIENTOS Y BASES TACTICAS. CONEXION DE PRIMER SERVICIO Y DERECHA. RESTO CONSISTENTE Y CREACIÓN DE ESPACIOS.

Nº 0004950 – SEMANA 21 – 18/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON Y LAURA JUEGAN 1RMAINDRAY CADETECV. PASAN PREVIA BIEN.
FALTAN. NIKITA(PROF) FORTEA? ASIER?
ENFASIS EN . CREACION DER ESPACIOS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CONTROLADOS. SERVICIO Y RESTO MAS 2 BOLAS. CIERRE DE JUGADAS CON CRITERIO. HOY SITUACIONES DE JUEGO SENCILLAS.

Nº 0004952 – SEMANA 21 – 18/05/2016

Entrenadores: JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

1RCV2016

Nº 0004954 – SEMANA 21 – 19/05/2016

Entrenadores: PACO AMPARO BOTELLA

Notas (I) COMPETICION:

NIKITA.NACHO.DAVID.ASIER.ARTIOM.LAURA.ANDREA.ARIADNA.
FALTAN.GIMENO(LESION) ANDRES.JAVI.AARON(COMPITE)FORTEA(EXAMEN)VIKI(VIAJE)
PARTE TECNICA. CAMBIOS DE ACELERACION Y CREACION DE ESPACIOS. SITUACIONES DE JUEGO SENCILLAS PATRONES. SERVICIO Y CONEXION CON DERECHA. RESTO Y SIGUIENTE BOLA EQUILIBRAR PUNTO.
REPASO . ANALISIS DE PARTIDOS SEMANA ANTERIOR.

NOTAS DE ENTRENAMIENTO

Nº 0004956 – SEMANA 21 – 20/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON.JAVIER.DAVID.NACHO.ASIER.ARTIOM.FORTEA.ANDREA.LAURA.ARIADNA.
FALTAN. NIKITA(CLASES).
SERVICIO.CONSISTENCIA.JUGADAS BASICAS.CONTROL DISTANCIAS EN EL RESTO.
1HORA TODOS JUNTOS.
2HORA. AGRUPACIONES AARON.JAVI.NACHO.DAVID.ASIER.ARTIOM.
CONSISTENCIA Y CUBOS.ARIADNA.ANDREA.FORTEA.LAURA.

Nº 0004958 – SEMANA 22 – 23/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON.DAVID.NIKITA.NACHO.ASIER.ARTIOM.FORTEA.LAURA.ANDREA.ARIADNA.VIKI.CLARA.
1HORA PARTE TECNICA RITMO DE GOLPEO 1CONTRA 1.
2HORA. SERVICIO X TODOS. 30MIN.
COMPETICION AGRUPACIONES X3 +
SET X PAREJAS
TRABAJO DE CUBOS TECNICOS .(DERECHA ARTIOM, FORTEA, NACHO)
REVES(LAURA)
COMPETICION ENFASIS EN LOS 10 MANDAMIENTOS .

Nº 0004960 – SEMANA 21 – 22/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON RIKI NACHO DAVID

Nº 0004962 – SEMANA 22 – 24/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON.DAVID.NACHO.ASIER.ARTIOM.FORTEA.(BRUNO).LAURA.ANDREA.ARIADNA.VIKI.ENFASIS 10
MANDAMIENTOS.

NOTAS DE ENTRENAMIENTO

Nº 0004964 – SEMANA 22 – 25/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

JAVIER.AARON.GIMENO.NACHO.DAVID.ARTIOM.FORTEA.LAURA.ARIADNA.VIKI.HUGO.(ASIER FISIO.NIKITA EXAMENES.ANDRES EXAMENES.

16H. AARON JAVI. 16/30 GIMENO CALENTAMIENTO COMPLETO Y LUEGO BAJA INTENSIDAD. 17H ARTIOM DAVID.

ENFASIS EN MANDAMIENTOS 4,5,1.

Nº 0004966 – SEMANA 22 – 26/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

AARON DAVID NACHO FORTEA ARTIOM ANDREA LAURA ARIADNA VIKI.

ENFASIS. SERVICIO X EFECTOS Y ZONAS. DIEZ MANDAMIENTOS. CIERRE DE JUGADAS Y TRANSICION A RED. TRABAJO DE 1CONTRA 1 CON APERTURA DE PUNTOS.

PAREJAS SEGUN RENDIMIENTO EN PRIMERA HORA.

POSIBLE CAMBIO A SITUACIONES DE JUEGO A SEGUNDA HORA.

Nº 0004971 – SEMANA 22 – 27/05/2016

Entrenadores: PACO JORGE ROMAN

Notas (I) COMPETICION:

16H.AARON GIMENO ANDREA ARTIOM ARIADNA.

18H. AARON JAVI NACHO DAVID ARTIOM ARIADNA FORTEA ASIER

FALTAN. NIKITA EXAMEN.ANDRES TRAB

GIMENO FISIO

ENFASIS SERVICIO Y RESTO. SERVICIO Y CONEXION Y RESTO BLOQUEO + ESPACIO .MANDAMIENTOS.