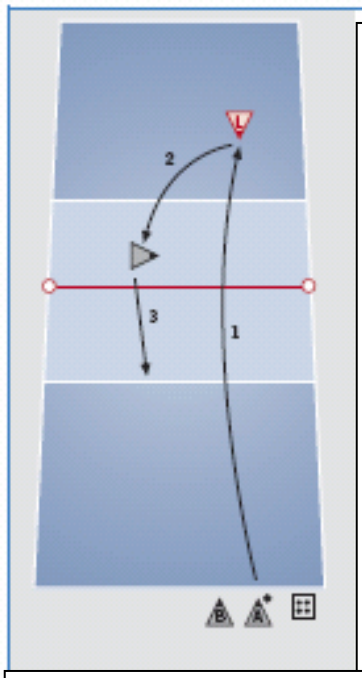
ENTRENAMIENTO LIBERO
(traducción)

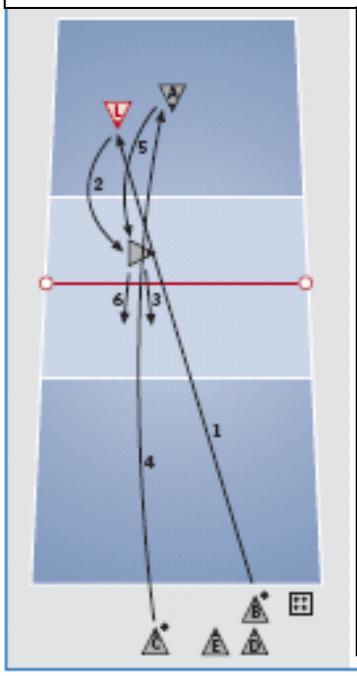
1. Recepción saque flotante



Descripción
Jugador A realiza en forma consecutiva y rápida hacia el líbero (L), pero poniendo dificultad y dirección. Jugador B pasa balones. Se reciben y son devueltos al sacador. Cambio de sacador después de 20 recepciones.

Variantes
- Cambio después de un n° X de buenas recepciones
- Un segundo sacador saca flotante desde posición 5 en forma alternada al que saca en posición 1

2. Recepción saque flotante-salto y potencia-salto

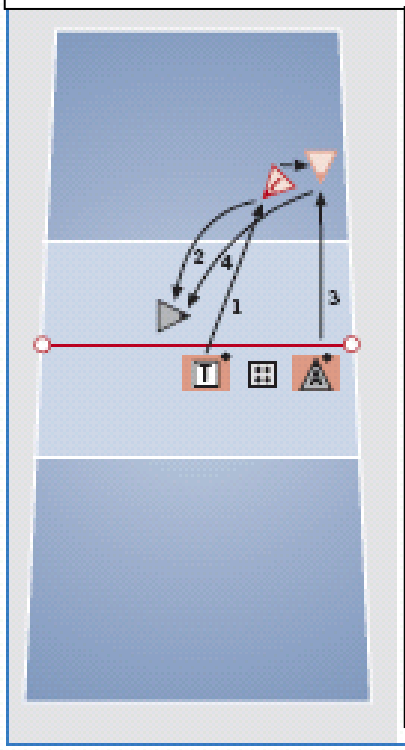


Descripción
Dos receptores (uno de ellos líbero) se colocan en posición. Jugador B realiza un saque potencia-salto (1) dirigido a potencia 70-80%) Después jugador C realiza un saque flotante-salto y jugador D un saque potencia-salto. La recepción de ambos receptores debe llegar entre posición 2 y 3, pegada a la red.
Variantes
- Tres receptores
- Cambios de posición receptores

Nota importante para ejercicio 1 y 2: En el trabajo precompetitivo, se incluye armada al Opuesto y/o 1° tiempo a los Centrales después de la recepción. Armadores corrigen posición del pase de receptor. El DT corrige a sacadores, ya que los ejercicio son a su vez un entrenamiento de mejoramiento del saque en lo técnico y táctico (más incisivos). Entrenar solo con 8 a 10 jugadores que efectivamente podrán jugar partido. Resto ayuda con balones.

ENTRENAMIENTO LIBERO
(traducción)

3. Defensa de 2 balones

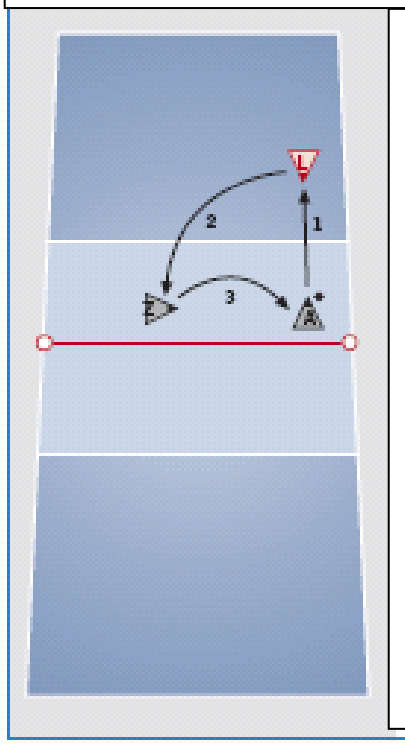


Descripción
Entrenador (T) ataca un balón diagonal en dirección al líbero (L) que está en posición 5. Debe defenderlo (2). Inmediatamente se mueve rápido a la línea, para defender (4) balón atacado por la línea por jugador A (3)

Variantes

- Dos defensores
- Después de dos defensas, jugar un balón alto y fácil al campo de juego, el cual el líbero debe armar de primera a un atacante en la punta (solo desde zona zaguero).
- Incluir 1 o 2 bloqueadores

4. Entrenamiento Armador con Líbero



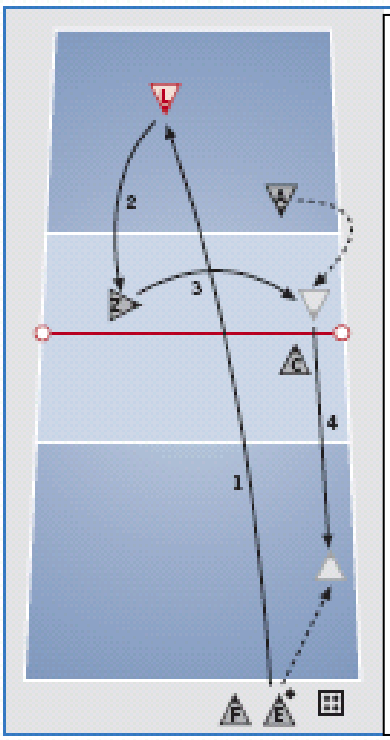
Descripción
Jugador A ataca (1) hacia el Líbero (L) quien defiende en dirección (2) del Armador (Z). Armador realiza armada a posición 4, quien ataca ahora por sobre la red hacia campo contrario. Rotar atacantes de punta.

Variante

Armadas a posición 1, 2, 6

ENTRENAMIENTO LIBERO
(traducción)

5. Ataque después de recepción del Líbero

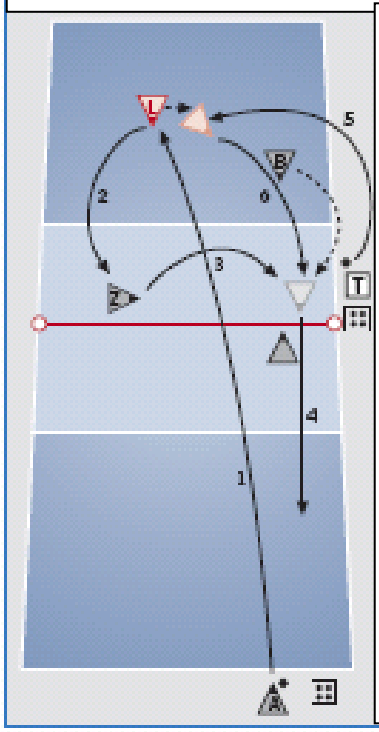


Descripción
Jugador E realiza saque (1) con dificultad en dirección a L, quien recibe en dirección del Armador (Z). Z arma a posición 4 al jugador A (3), el cual ataca contra el bloqueo de C y la defensa de E (4). Cambio: C al saque, A al bloqueo y E al ataque. Después saca F, Libero recibe, pase-recepción a jugador B en posición 2 y ataque contra bloqueo-defensa de D y F.

<u>Variante</u>

- Dos receptores
- Mayor n° de defensores
- Cambio después de un n° determinado de ataques exitosos.

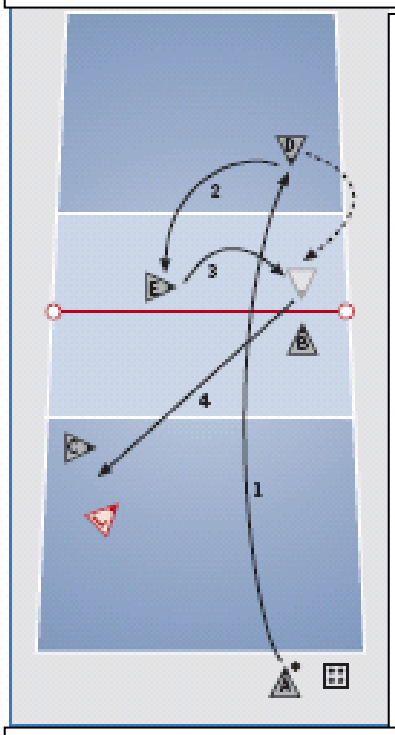
6. Ataque de 2 balones / armada de líbero



Descripción
Jugador A realiza saque incisivo (1). Líbero recibe en dirección al Armador (Z) en posición 2/3 (2). Armada a posición 4 (3) a jugador quien ataca contra el bloqueo (4). Inmediatamente el DT (T) lanza un balón alto al campo (5). El líbero arma de inmediato a posición 4 a jugador A (6), quien vuelve a atacar contra bloqueo.

ENTRENAMIENTO LIBERO
(traducción)

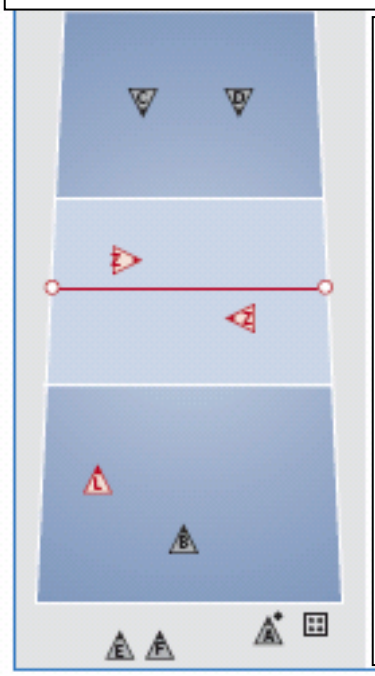
7. Ataque después de defensa



Descripción
Jugador A realiza saque (1). Jugador D recibe en dirección al Armador (E), quien arma a posición 4 a jugador D, quien ataque en forma dirigida a jugador C (Líbero y Pilares). C defiende en dirección a B y ataque por 1 o 2.

<u>Variante</u>
Armadores bloquean.

8. "Rey de la Cancha" con armador y líbero



Descripción
Tres equipos (A/B, C/D y E/F) juegan todos contra todos. Solo atque zaguero. Los armadores (Z) bloquean; el Líbero es defensor fijo en el campo de juego del saque.
Solo se pueden realizar puntos en el campo de juego receptor del saque.
El equipo que gana el punto, permanece o gana derecho a pasar al campo receptor de saque. Saque con punto directo suma dos puntos; saque perdido resta uno.
Se juega a los 15 puntos.