



ENTRENAMIENTO DE LOS CENTRALES

CURSO NACIONAL 2 FEVA

MARZO 2024

DISERTANTE MARCELO GIGANTE

ENTENDIMIENTO CON EL ARMADOR

- ▶ La posición que mas coordinación con el armador tiene que tener es la del central, ya que juega una pelota rápida en algunos casos al encuentro, por consiguiente un vez que salió y salto ya no hay forma de solucionar un armado fuera de tiempo.
- ▶ Tenemos 4 opciones:
 - a) Que el armador indique la pelota a jugar.
 - b) Que el central llame la pelota que quiere.
 - c) El central la llama según recepción.
 - d) El central va siempre al medio de la red.
 - e) Pelota sobre el armador cuando es recepción + o ;
 - f) Armado del primer tiempo perpendicular a la red

El armador indica la pelota a jugar

- ▶ Indiferentemente donde quede la recepción el central va al lugar donde el armador indico.
- ▶ En muchos casos la recepción va contra 2 y el central sale de 4 o viceversa y llega muy tarde afectando todas las demás jugadas por que no esta en apoyo 0 que es de donde parten las combinaciones.
- ▶ Si la recepción va contra 2 o 4 el central en ataque tiene que girar hacia donde se encuentra mas campo libre de bloqueo. Ejemplo: si el apoyo va contra dos el ataque debería ir dirigido hacia la posición 9 o 1 del campo contrario.
- ▶ Muchas veces los armadores llaman a un primer tiempo como distracción y no para jugarlo.

ATAQUE B



La pelota b o
tendida se utiliza
mucho para
atacar sobre un
bloqueo de ayuda
no tan alto .
También se utiliza
mucho para alejar
el bloqueo y jugar
hacia atrás con el
opuesto o punta .

B CON RECEPCION ADMIRACION



Cuando la recepción es separada la B o tendida es una pelota bastante cómoda para los centrales, para tener suceso en este ataque el central debe apuntar con sus hombros hacia posición 5 .

LA B MANTIENE LA DISTANCIA



EN ESTE CASO LA B
MANTIENE LA
DISTANCIA QUE ES
APROXIMADAMENTE
DE DOS METROS EL
PROBLEMA DE
MANTENER LA
DISTANCIA ES
CUANDO EL APOYO
QUEDA CONTRA 4 Y
NO HAY ESPACIO
ENTRE EL JUGADOR
DE 3 Y EL DE 4

HATU CON RECEPCION PERFECTA



CUANDO SE JUEGA MUCHO LA HANA Y EL BLOQUEO LO TENEMOS PARADO DE FRENTE A NOSOTROS ES MUY BUENO UTILIZAR LA HATU , PELOTA CORRIDA HACIA LA IZQUIERDA. FIJENSE QUE EL CENTRAL CUANDO SALTA EMPUJA CON EL PIE DERECHO PARA PODER VOLAR HACIA EL COSTADO.

HATU CON PELOTA SEPARADA



ESTE TIPO DE
PELOTA SALIENDO
DESDE CUATRO NO
LA ACONSEJO EN
ESE CASO IRIA B ,
PERO SALIENDO
DESDE 2 PUEDE SER
PRODUCTIVA.

HATU MARCADA



EL JUGADOR VA DIRECTO AL LUGAR DEL IMPACTO DE LA PELOTA , DANDOLE DEMASIADA INFORMACION AL BLOQUE RIVAL. ES INCORRECTA LA EJECUCION DE LA HATU.

HATU BIEN HECHA



EL JUGADOR PICA DELANTE DEL ARMADOR ENGAÑANDO AL BLOQUEO RIVAL , Y DESPUES SALTA DESPLAZADO A LA IZQUIERDA. LOS DOS PUNTOS DE IMPACTO SON EN EL MISMO LUGAR PERO EL PUNTO DE DESPEGUE ES DISTINTO

HATU MARCADA



HATU MARCADA



HANA POSITIVA



LA HANA POSITIVA ES SOBRE LA CABEZA DEL ARMADOR, EN MUCHOS CASOS EL MISMO ARMADOR DEBE TIRARSE PARA ATRÁS SINO LE CAEN ARRIBA, ASI COMO LA HATU SE USA PARA ENGAÑAR AL BLOQUE QUE ESTA PARADO DE FRENTE SE JUEGA CUANDO EL ATACANTE SALE DESDE 4 POR QUE EL JUGADOR PUEDE VOLAR EN LA DIRECCION DE LA CARRERA HACIA EL ARMADOR

HANATI CON RECEPCION SEPARADA AL MEDIO



Es una de las
pelotas mas
difíciles de
pegar a no ser
que el jugador
sea un muy
buen atacante
de la pelota
hanati o corta
atrás.

HANA RECEPCION A DOS

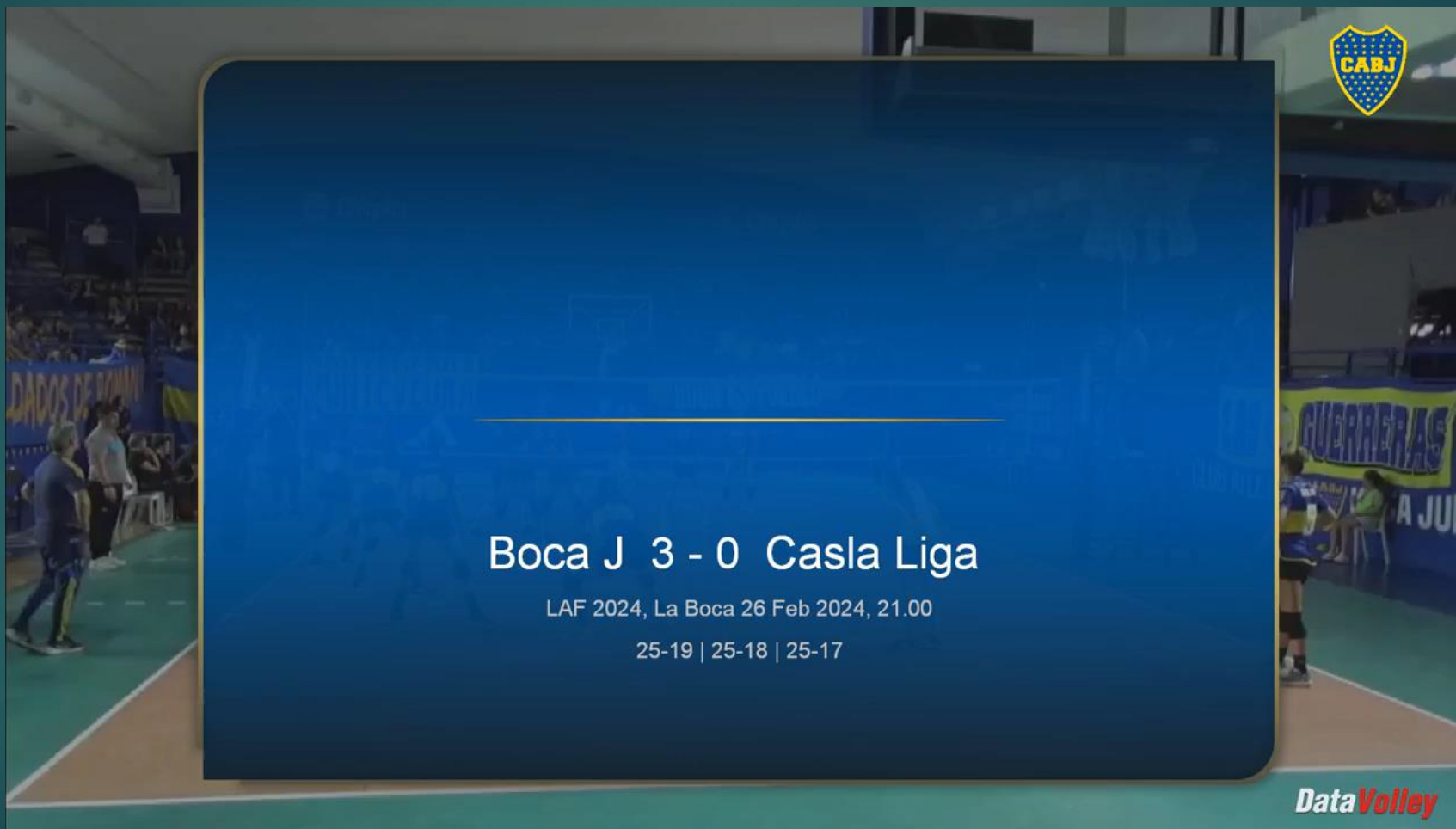


EN ESTE CASO EL CENTRAL NO CAMBIA LO PAUTADO DESDE UN PRINCIPIO Y VA SOBRE EL ARMADOR QUE ESTA EN 2. EL PROBLEMA EN ESTE CASO ES QUE TIENE CASI SIEMPRE AL CENTRAL ENFRENTA Y LA AYUDA QUE ESTA MUY CERCA . EN ESTE CASO EL CENTRAL TIENE DOS OPCIONES 1° LLEGAR UN TIEMPO ANTES PARA PODER GIRAR Y ATACAR HACIA 1 Y 2° HACER MANO Y AFUERA SOBRE LA MANO IZQUIERDA DE LA AYUDA.

BETI A UN PIE ATRAS



BETI O FAST





Boca J 3 - 0 Casla Liga

LAF 2024, La Boca 26 Feb 2024, 21.00

25-19 | 25-18 | 25-17

DataVolley

EL CENTRAL LLAMA LA PELOTA QUE QUIERE

- ▶ En muchos casos los central dependiendo varios factores le dicen al armador a que pelota van a ir, puede ser que el armador le diga que no por que tiene pensado tirar el balón a los extremos y necesita otro tipo de primer tiempo, pero en general esta bueno que , sobre todo , en los momentos claves les juegue a los central su mejor pelota.
- ▶ Acá también esta el tema de donde queda la recepción, que en algunos casos no es buena para la pelota que pidió el central.
- ▶ Otro problema que puede surgir es que la mejor pelota del central sea la que al armador le cueste mas armar, por insisto que tiene que haber un muy buen entendimiento y conocimiento de defectos y virtudes entre estos dos roles.
- ▶ Los centrales experimentados llevan un registro de lo que pasa en el partido y seguramente van a pedir la jugada mas conveniente para ese momento. Ejemplo: si le saltan bloqueo a opción , debería pedir una pelota corrida para escapar de las manos del bloqueo.

EL CENTRAL LLAMA SEGÚN LA RECEPCION

- ▶ En este hay una pelota pautada pero si la recepción es distinta el central es el que llama la pelota que quiere jugar. Obviamente esto se debe hacer con tiempo y no a ultimo momento.
- ▶ Este tipo de estrategia se debe emplear con centrales muy expertos.
- ▶ En muchos casos no es solo que la recepción se corre o se separa de la red , sino que el central viene de una tarea previa y no llega a la pelota predeterminada por el armador. Ejemplo: si la central va a bloquear hacia posición cuatro , cuando cae de esa acción es muy difícil que llegue en tiempo a una beti o fast.

EL CENTRAL VA SIEMPRE AL MEDIO DE LA RED

- ▶ Esta alternativa no se si es la mejor para jugarle al central pero si para que el bloqueo del centro rival este mas alejado de los dos extremos.
- ▶ Si el central jugara al medio siempre la pelota que quedaría en tres de recepción seria un armado de corta adelante , si se pasaría para cuatro la recepción seria una corta atrás , si se va para dos la recepción entonces el central atacaría B.
- ▶ El problema esta cuando la recepción se aleja demasiado del centro de la red, por que deberías jugar un primer tiempo de muchas distancia y esto provocaría mas tiempo para armarse al bloqueo rival. Por eso digo que muchas veces sirve para para alejar al bloqueo central de los extremos pero no para jugarla.

CENTRAL AL MEDIO CON RECEPCION A 2



Cuando el central ataca fijo en el medio de la red complica muchísimo a los bloqueadores ya que es difícil que las ayudas salgan cerradas y lleguen a sus prioridades que en general son los extremos. Otra virtud de este tipo de pelotas es que estando en el medio el atacante tenga mas cancha libre hacia los dos costados. La mayor desventaja es que el balón recorre mucha distancia y le da tiempo al bloque a saltar

HANATI VOLADA CON RECEPCION A 4



EN ESTA SITUACION LA SEGUNDA MEJOR OPCION DE PRIMER TIEMPO ES LA HANATI VOLADA. JUGANDO ESTA PELOTA EVADIMOS LA AYUDA DEL BLOQUEO DEL CENTRAL RIVAL Y DESCOMPRIME UN POCO LA ZONA 4. LA MEJOR OPCION ES QUE EL CENTRAL VAYA AL MEDIO

HANA CON RECEPCION A 2 SEPARADA



EN ESTA PELOTA VEMOS
COMO EL CENTRAL SE
VA ACERCANDO AL
ARMADOR Y A
DIFERENCIA DE LA
PELOTA LEJOR DEL
ARMADOR EN ESTA
ACORTA LA DISTANCIA
DE VUELO DE LA
PELOTA POR
CONSIGUIENTE
ACHICA EL TIEMPO DE
VUELO . LA CONTRA ES
QUE QUIZAS METE AL
AYUDA DE BLOQUEO.



¿CUAL ES EL MEJOR TIEMPO DE ATAQUE
PARA LOS CENTRALES?

APOYO 0



CENTRAL ATACA DE SEGUNDA PARA ENTRENAR EL TIEMPO



SKIPPED STEP



ENTRENAMIENTO GLOBAL TECNICO

- ▶ ENTRENAMOS A LOS CENTRALES DENTRO DE LA ESTRUCTURA DE JUEGO CON DIFERENTES SITUACIONES QUE EN GENERAL SON LAS QUE MAS PASAN EN EL JUEGO. EQUIPO A VS B SE LE TIRAN FREE BALL AL LIBERO PARA QUE RECIBA A DIFERENTES LUGARES .
 1. RECEPCION PERFECTA
 2. RECEPCION SEPARADA DE LA RED A UNOS 2 MT
 3. RECEPCION DETRÁS DE LOS TRES METROS
 4. RECEPCION HACIA 4
 5. RECEPCION HACIA 2

GLOBAL TECNICO CON EL CENTRAL





BLOQUEO CENTRAL

BLOQUEO DE LOS CENTRALES

- ▶ Los centrales son los jugadores que mas distancia recorren para bloquear y dependen mucho de los extremos para tener éxito . Tanto en la ayuda que puedan proporcionar con el primer tiempo rival como cuando deben marcar para que el central no vuele , ya que el mismo viene a alta velocidad .
- ▶ Dentro de las capacidades de un buen central esta la visualización de la situación de juego.
 - a) Mirar el campo rival e informar a los extremos quienes son delanteros.
 - b) Estar atento a donde queda la recepción rival.
 - c) Tener en mente las características del armador.
 - d) Ver la situación del rival con respecto a los jugadores activos para atacar.
 - e) Identificar a que pelota va cada jugador.
 - f) Una vez que hace este paneo tomar su prioridad.

Mirar el campo rival e informar a los extremos

- ▶ Es muy importante que el central informe todo el tiempo si el armador es delantero.
- ▶ Este dato sirve para saber cuales son las prioridades ya que el armador es el primero en ejecutar el ataque y esto implica un cambio en las prioridades sobre todo en el extremo izquierdo.
- ▶ Es importante saber quienes son para poder actuar en consecuencia

Observar como quedo la recepción rival

- ▶ Observar donde queda la recepción para saber cuantos frentes de ataque va a tener el rival.
- ▶ Saber las características del armador según la recepción.
- ▶ Esperar para ir al extremo a bloqueo aunque sea el único atacante.
- ▶ Si se va a ir triple bloqueo juntar a los dos extremos lo mas cerca posible del central para poder ir juntos, así evitamos lo que le llamo pistón, que seria que saltan todos a distintos tiempo.
- ▶ Si ya no hay primer tiempo bajar los brazos para poder ganar tiempo en el desplazamiento hacia los extremos

Conocer Características del armador rival

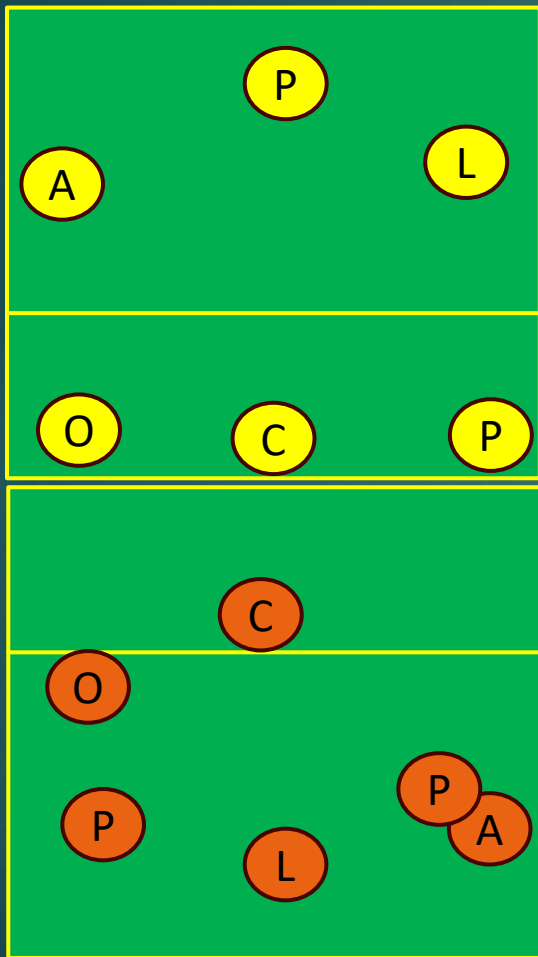
- ▶ Mas allá de la distribución, que es un tema de la estadística esta el tema técnico del armador rival.
- ▶ En casi todos los casos cuando el armador no golpea sobre la frente juega para adelante.
- ▶ Muchos armadores son de jugar lado corto por problemas técnicos o físico y no por que no quieran jugar largo
- ▶ En algunos casos el armador marca mucho donde va la pelota, en general sucede cuando juego hacia atrás o por tomar la pelota mas atrás de la frente, o por quebrar la nuca o formar un arco con la espalda.
- ▶ Hay casos en donde el armador extiende totalmente los brazo para armar los primeros tiempos y no así cuando arma a los extremos.

VISUALIZAR CUALES SON LOS JUGADORES ACTIVOS PARA ATACAR

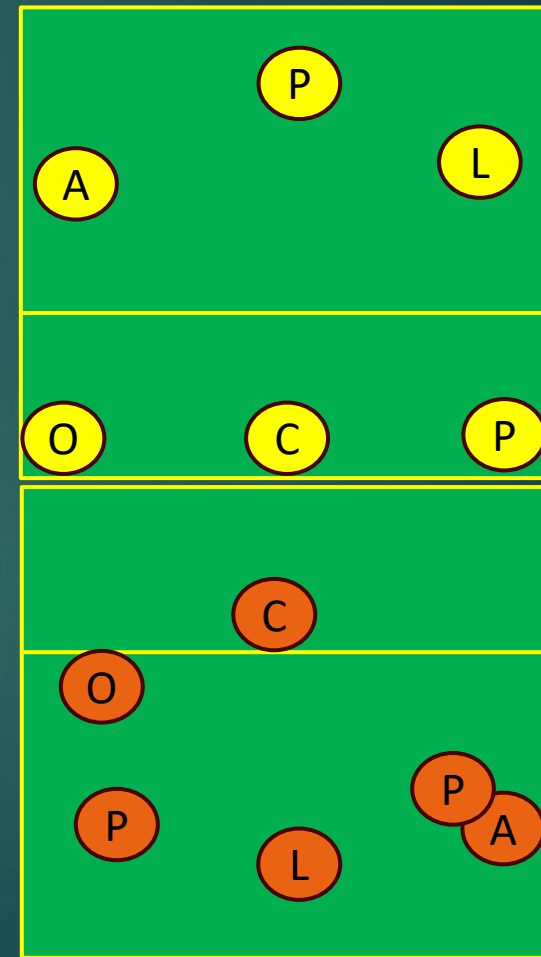
- ▶ En muchos casos alguno de los jugadores de ataque no están preparados para atacar y es el momento que el central tiene que dar ordenes al los extremos.
- ▶ Un jugador no esta preparado para atacar por que puede venir de una recepción con caída o de una defensa con caída o muy alejado de donde tiene que ir a atacar.



BLOQUEO CON RECEPCION CONTRA 2 O 4



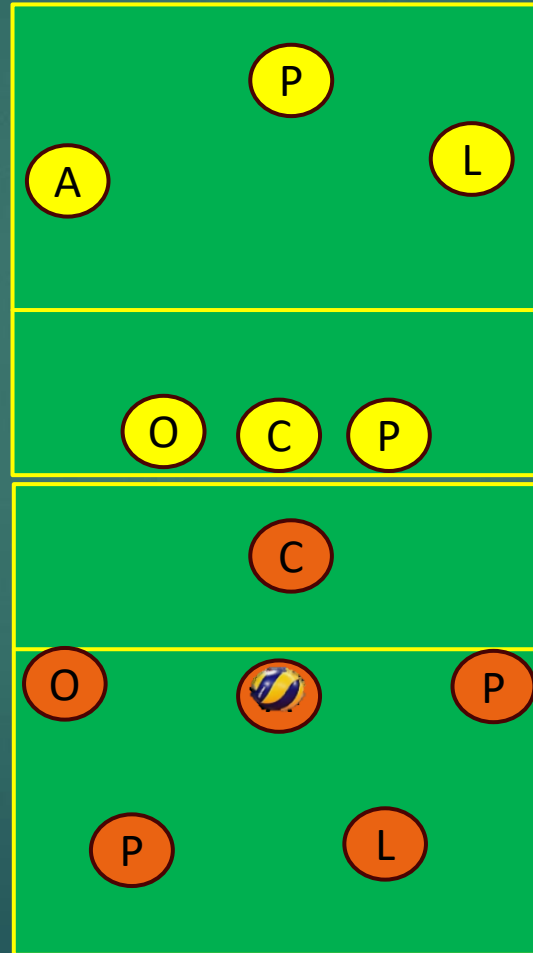
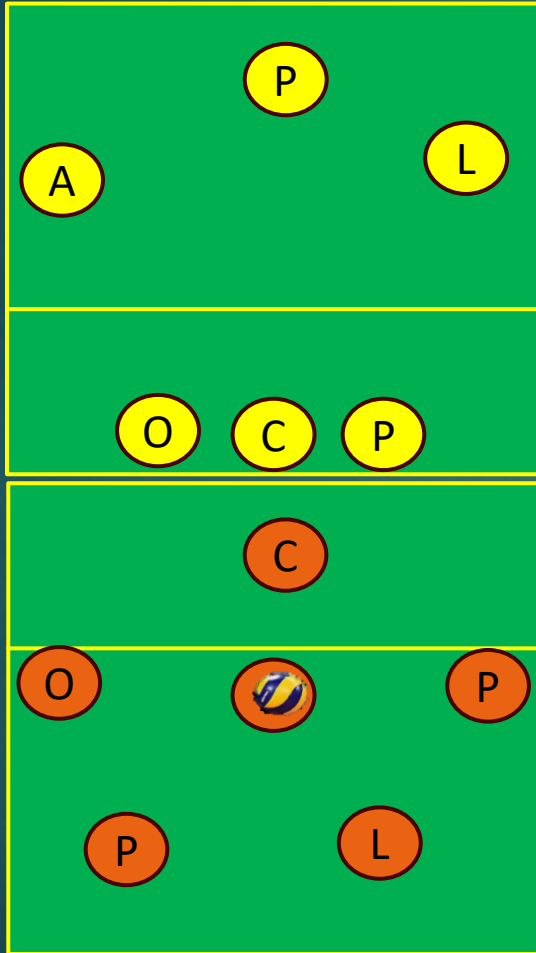
EN ESTE CASO EL BLOQUEO CENTRAL SIGUE AL ATACANTE DE PRIMER TIEMPO AUNQUE VAYA HACIA 2 O HACIA 4. EN ESTAS SITUACION EL TIENE LA AYUDA CERCA DEL PRIMER TIEMPO. POR ESO DEBE CERRAR CON LAS MANOS HACIA EL LADO CONTRARIO DE LA AYUDA. EN ESTA SITUACION YA EL CENTRAL DE BLOQUEO NO LLEGA AL LADO LARGO ENTONCES PUEDE JUGAR A OPCION SALTAR AL PRIMERO Y VOLVER A SALTAR CON EL PUNTA QUE ESTA CERCA



¿SI EL PRIMER TIEMPO VA HACIA 4
PUEDO LLEGAR A BLOQUEAR EN 2 ?

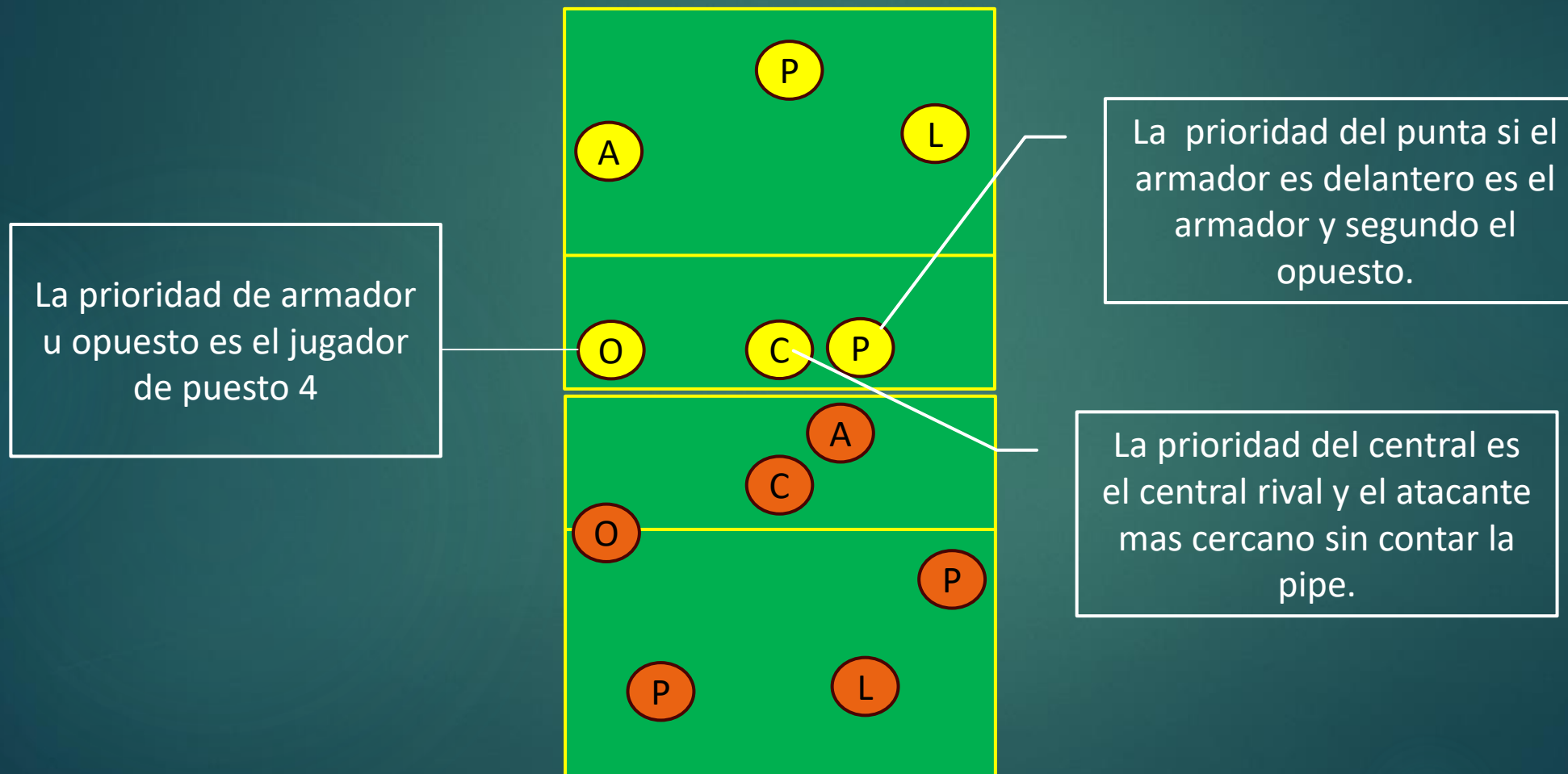


BLOQUEO TRIPLE DE PELOTA DESCONTADA



CUANDO EL EQUIPO CONTRARIO TIENE LA RECEPCION SEPARADA DETRÁS DE LOS TRES METROS Y SOLO DOS FRENTEROS DE ATAQUE TENEMOS QUE JUNTAR A LOS TRES BLOQUEADORES EN EL MEDIO PARA MOVERSE DE A DOS SEA A DERECHA O A IZQUIERDA COORDINANDO ASI MEJOR EL TIEMPO DEL SALTO. EN EL CASO DE IR DE A TRES A BLOQUEAR ES IMPORTANTE QUE VAYAN EN BLOQUE Y NO QUE DESPLACEN INDIVIDUALMENTE.

PRIORIDAD DEL BLOQUEO CUANDO VA POR DELANTE EL CENTRAL



PRIORIDAD DEL BLOQUEO CUANDO VAN HANATI O BETI

