

Componentele metodologice ale pregatirii echipei

Prin continutul antrenamentului sportiv se desemneaza acele elemente de structura , care pe baza unor legi si reguli functionale si metotologice determina realizarea performantei sportive. Evaluarea efectelor antrenamentului sportiv se alatura si capata o importanta tot atat de mare ca si fazele de proiectare , programare si desfasurare a activitatii.

Cunoasterea reala a unui grup dat de sportivi (componenta , valoare, posibilitati de exprimare in joc) ne ofera posibilitatea de a formula obiective reale , care sa se poata transpune in practica printr-un proces de modelare.

1. Obiective de performanta

1T. Scurt	
2T mediu	
3T. lung	

2.Obiective de instruire

1T. Scurt	
2T mediu	
3T. lung	

2. Criterii de selectie: Jucatorii provin din CNEV si echipe de jun.1
Vor fi selectiati jucatorii care in acest campionat au avut cea mai buna eficienta in joc

Ridicatori	Juc. aparator centru	Juc.trag.extrema	Juc.universal	Juc. Libero

3. Formula de echipa :

5 + 1 cu jucator `` libero`` permanent

II. Optiuni strategice tactice si operationale

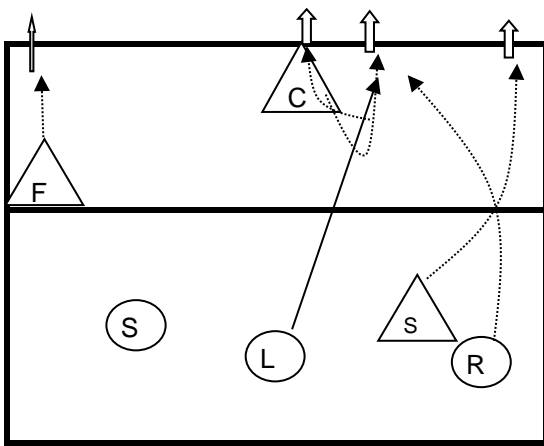
Optimizarea planului strategic duce la definirea programarii tehnico-tactice a echipei, care obiectiveaza instrumentele de lucru pentru abordarea unui concurs.

1.Strategia obiectivelor:

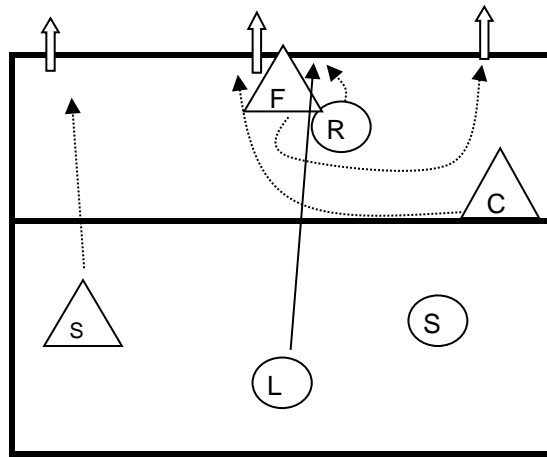
Grupa de calificare C.

2. Modele tehnico-tactice

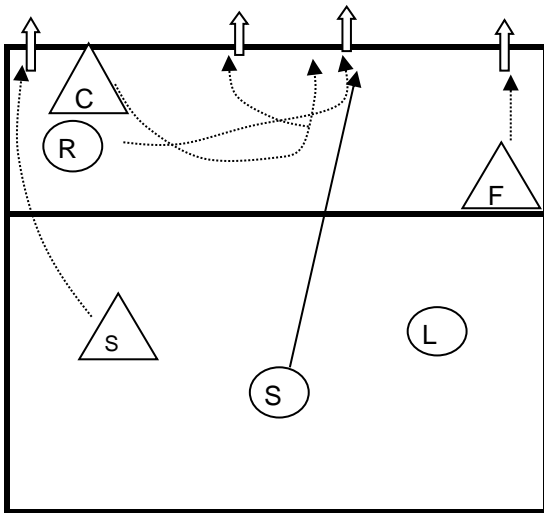
1. La primirea serviciului- combinatii in atac



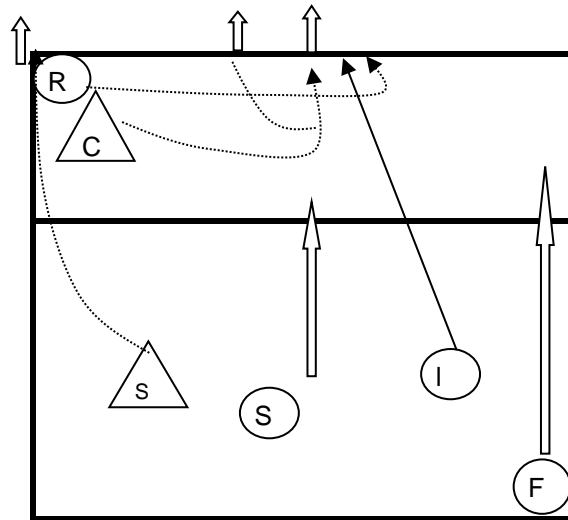
Ridicator Z1



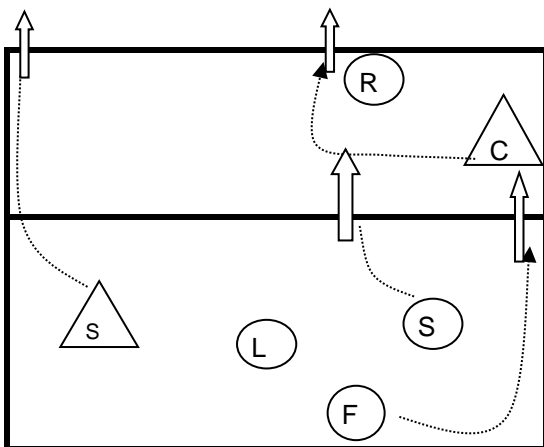
Ridicator Z6



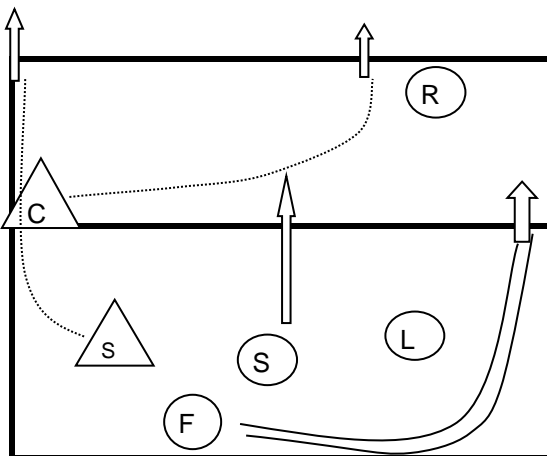
Ridicator Z5



Ridicator Z4

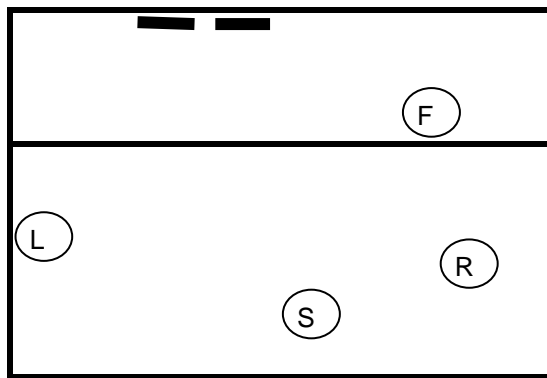
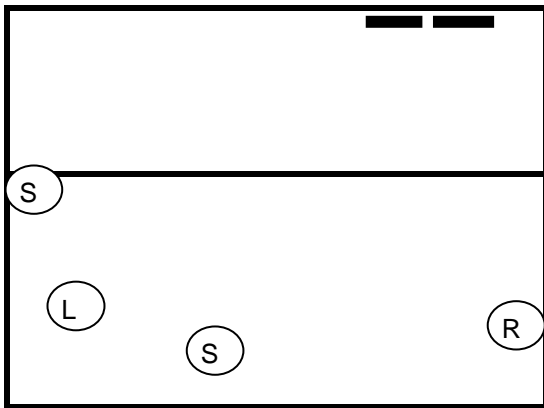


Ridicator Z3

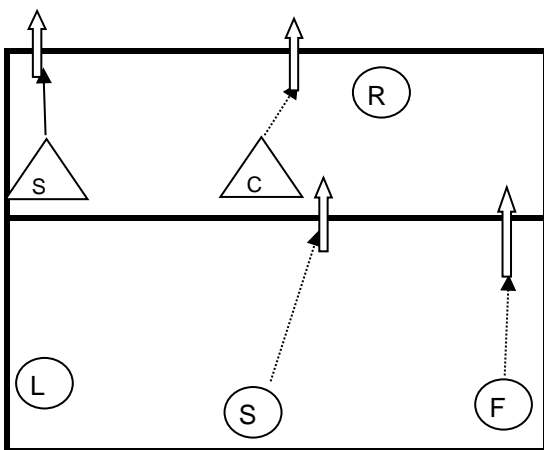


Ridicator Z2

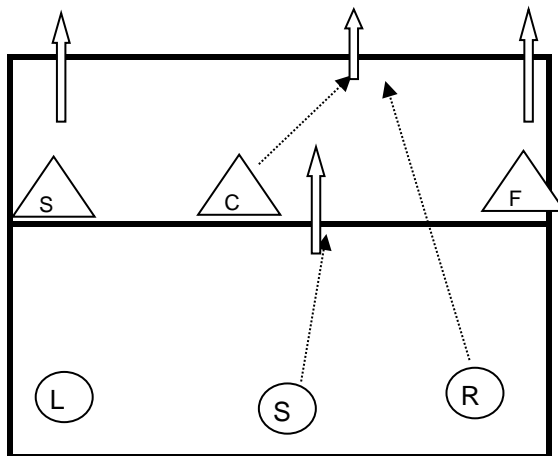
2. Dispozitiv de aparare



3. Combinatii in atac dupa preluarea din atac



Ridicator linia I



Ridicator linia II

III. Modele de pregatire -planificare/ programare

Calitatea modelelor operationale determina eficienta modelarii sportive in antrenamente.

	Planificat	Realizat
Total zile pregatire		
Pregatire efectiva		
transport		
pauza		
Volum lucru		
Nr. Antrenamente		
Jocuri verificare		
Jocuri oficiale		

Periodizarea pregatirii :

Microciclu verificare	
Microciclu adaptare	
Microciclu dezvoltare	
Microciclu mentinere	
Microciclu soc	
Microciclu slefuire	
Microciclu valorificare	
Total	0

Pe factorii antrenamentului ne propunem urmatoarea structura :

