

Potencia al máximo tu nivel en VOLEY PLAYA

COACH: **RAMIRO SANCER** (JUGADOR PROFESIONAL DE VOLEY PLAYA)

LUGAR: PLAYA OCATA & PLAYA NOVA ICARIA, BARCELONA.

DURACIÓN: 90 MINUTOS

NIVELES: INICIAL, AMATEUR, PRO Y ELITE

REQUISITOS: PORTAR CAMPO, BALONES Y APTITUD PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA.

(EN CASO DE NO TENER CAMPO y/o BALONES, CONSULTAR)

WhatsApp: [CLICK AQUI PARA CONVERSAR CONMIGO](#) (link)



- ¿QUIÉN SOY?

SOY UN **JOVEN EMPRENDEDOR, ATLETA DE ALTO RENDIMIENTO Y COACH DE VOLEY PLAYA**, QUE VIAJA POR EL MUNDO SIGUIENDO *UNA PASIÓN*, EL **VOLEY PLAYA**.

VIAJO A LUGARES DONDE PUEDA *ENTRENAR Y COMPETIR* BEACH VOLLEY A UN **ALTO NIVEL**, Y DONDE PUEDA **ENSEÑAR Y TRANSMITIR** MI *PASIÓN* POR EL VOLEY PLAYA.

GRACIAS A INVERTIR MUCHO **TIEMPO, ENERGÍA Y DINERO** EN ESTE DEPORTE, *RECOPILE INFORMACIÓN* DE LOS “MEJORES” *ATLETAS, ENTRENADORES Y VETERANOS QUE HE CONOCIDO*, CREANDO ASÍ UN **ESTILO DE JUEGO**, Y DE ENSEÑANZA QUE ME PERMITIÓ CONSEGUIR UN **4to PUESTO EN WORLD TOUR “FUTURE”**, UN 🏆 EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA, 🏆 SUDAMERICANO, x3 🏆 NACIONALES EN ARGENTINA, COMPETIR EN UN MUNDIAL JUVENIL Y PARTICIPACIONES EN WORLD TOUR A DIA DE HOY.

SIN IR MUY LEJOS, TE DEJO MI PROPUESTA PARA QUE COMENCEMOS A TRABAJAR JUNTOS Y QUE VEAMOS EN CONJUNTO QUE ES LO MEJOR PARA MEJORAR TU VOLEY PLAYA...

- **METODOLOGÍAS DE ENTRENO:**

BÁSICA: (SE AJUSTA 100% AL GRUPO SEGÚN CAPACIDADES Y PREFERENCIAS) mínimo 2 jugadores - máximo 6 jugadores

- EJERCICIOS RECREATIVOS.
- SITUACIÓN DE JUEGO.
- TIPS Y ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA.
- REPETICIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN EL JUEGO.
- PARTIDOS.
- ENTRADA EN CALOR COMPLETA CON MOVILIDAD ARTICULAR, DESPLAZAMIENTOS Y FUERZA.
- CIRCUITO FÍSICO SIN BALÓN.
- ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA.

TARIFAS (CLASES SUELTAS)

2 JUGADORES € 18 c/u

3/4 JUGADORES: € 15 c/u

5/6 JUGADORES: € 12 c/u

ELITE: SE AJUSTA 100% A LOS JUGADORES SEGÚN CAPACIDADES Y PREFERENCIAS.

(mínimo 1 jugador - máximo 4 jugadores).

- **SISTEMA DE RECEPCIÓN, COLOCACIÓN Y ATAQUE** (K1).
- **SISTEMA DE BLOQUEO, DEFENSA Y CONTRAATAQUE** (K2).
- **ENFOQUE AL 100% EN LA TÉCNICA PERFECTA** (GOLPE DE MANOS BAJAS, MANOS ALTAS, CARRERA DE ATAQUE, ATAQUE, BLOQUEO, DEFENSA, SAQUE DE PISO, FLOT Y EN SALTO).
- **ESTRATEGIAS DE JUEGO** Y TENDENCIAS DEL RIVAL.
- **COMUNICACIÓN EFECTIVA DENTRO DEL CAMPO** (VERBAL Y NO VERBAL).
- **JUEGO EFECTIVO CON VIENTO** EN *DISTINTAS DIRECCIONES*.
- **SITUACIÓN DE JUEGO**, EJERCICIOS DIVERTIDOS, PARTIDOS, ETC (OPCIONAL)
- **ENTRADA EN CALOR COMPLETA** CON MOVILIDAD ARTICULAR, DESPLAZAMIENTOS Y FUERZA.
- CIRCUITO **FÍSICO** SIN BALÓN.
- ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA
- **PARTE TEÓRICA GRÁFICA** (K1, K2, JUEGO CON VIENTO).
- AGUA Y FRUTA A CADA JUGADOR DE REGALO. 🎁

TARIFAS (CLASES SUELTAS)

1 JUGADOR: € 40

2 JUGADORES: € 25 c/u

3 JUGADORES: € 20 c/u

4 JUGADORES: € 18 c/u

TECNIFICACIÓN: ENFOCADO 100% EN 1 SOLO GESTO TÉCNICO

(mínimo 1 jugador - máximo 2 jugadores)

DEFENSA (100% técnica y muchas repeticiones de calidad)

- DEFENSA DE TOQUES (line shot, cut shot) a 1 mano / a 2 manos
- DEFENSA DE ATAQUE (line, diago) manos bajas y manos altas
- ESTRATEGIAS Y DECISIONES EN DEFENSA DURANTE EL JUEGO
- RECURSOS DE DEFENSA

BLOQUEO (100% técnica y muchas repeticiones de calidad)

- BLOQUEO DE ATAQUE (line, diago, fake line, fake diago)
- BLOQUEO DE TOQUE (sobre la red y detrás del bloqueo)
- BAJADA DE BLOQUEO (bajada normal y bajada tardía)
- ESTRATEGIAS Y SEÑAS DE BLOQUEO DURANTE EL JUEGO

ATAQUE Y SAQUE (100% técnica y muchas repeticiones de calidad)

- CARRERA DE ATAQUE Y BALANCEO DE BRAZOS

- TIPOS DE ATAQUE (potente, toque, acelerada)
- SALIDAS DE ATAQUE (medio, abierta, atras, rápida, alta)
- APROXIMACIÓN Y PERFILACIÓN DEL CUERPO
- TIPOS DE GOLPE (rosca frontal, roscas laterales, pockie)
- CORRECCIÓN DE PELOTA MALA (baja, separada, pegada, pasada)

TARIFAS (CLASES SUeltas)

1 JUGADOR: € 40

2 JUGADORES: € 25 c/u

● **PACKS Y BENEFICIOS**

EN CASO DE QUE **MI METODOLOGÍA** DE ENTRENOS TE RESULTE *EFFECTIVA*, ME GUSTARÍA QUE TRABAJEMOS EN CONJUNTO EN VARIAS SESIONES PARA NOTAR UN **CAMBIO SIGNIFICATIVO EN TU JUEGO...**

VEAMOS LAS *OPCIONES* QUE PUEDO OFRECERTE PARA QUE **APROVECHES DE MÁS BENEFICIOS.**

PACK PLATINUM:(CONSULTAR VALOR)

x10 **CLASES ELITE.**

- + 3 CLASES BÁSICAS DE **REGALO.** (13 CLASES EN TOTAL)
- + AGUA Y FRUTA EN CADA CLASE DE **REGALO.**

PACK GOLD:(CONSULTAR VALOR)

x7 **CLASES ELITE.**

- + 2 CLASES BÁSICAS DE **REGALO.** (9 CLASES EN TOTAL)
- + AGUA Y FRUTA EN CADA CLASE DE **REGALO.**

PACK PRO: (CONSULTAR VALOR)

x4 **CLASES ELITE.**

- + 1 CLASE BÁSICA DE **REGALO.** (5 CLASES EN TOTAL)
- + AGUA Y FRUTA EN CADA CLASE DE **REGALO**

Aclaración:

- Los packs son válidos con pago anticipado.
- Los balones NO van de regalo.
- Los jugadores se encargan de portar campo, armarlo y desarmarlo.
- Las clases serán dictadas en fecha y horario a coordinar.
- Los 90 minutos de la clase empiezan a correr en el horario anteriormente estipulado.

- El agua será una botella de 500ml y una fruta de estación, por persona y solo en entrenos "élite".
- En el caso de no elegir un pack pagando por adelantado, no se tendrá el beneficio de las clases de regalo.

GRACIAS POR LEER, EN CASO DE QUE ESTÉS INTERESADO/A EN PARTICIPAR EN UN TRAINING CAMP INTENSIVO, HÁZMELO SABER.