

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Ataque de transición o Contrataque



### Entrada en calor.

Empiezo con ataque y defensa, luego termino jugando un polaco de a dos con dos pelotas, cuando se cae una, la otra pelota se puede atacar. (Duración 15 minutos)

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

**Analítico:** De a dos, se lanzan la pelota en distintas posiciones y tienen que armar (de arriba de abajo) en primera instancia en diagonal, cuando se dice cambio se arma solamente distancias cortas y cuando se dice el ultimo cambio se arma solamente distancias largas (Duración 15 minutos). **Sintético:** En ambos lados de la cancha el libero va a 6 y el punta va a 5; en 1 del otro lado fila y hacen autolanzamiento y atacan (empiezan al 50% y a medida que pasa el ejercicio se le va pegando mas fuerte) del otro lado defienden y arman a 4. El libero queda fijo en 6 y el jugador que ataco pasa a defender y el que armo se va a la otra fila a atacar; cuando digo cambio pasamos a defender la de 6-1 y el armado es a 2 (Duración 20 minutos).

### Ejercicio global.

**Global 1:** 6 vs 6, lanzo una pelota (antes de lanzarla digo quien la tiene que armar) se arma la pelota y sigue el juego normal. Una vez que termina el punto tiro una free ball para el equipo que hizo el punto (Duración 20 minutos). **Global 2:** 6 vs 6, tablero 18-18, son 3 pelotas, la primera parte del saque, cuando acaba el punto le ataco la segunda pelota al equipo que saca y en caso de a ver tercer pelota se la ataco al equipo que gano el primer punto. El saque lo tiene quien gana el punto y una vez que se acabe el set se produce la rotacion (En este global se trabajaria en dos bloques, cada uno durara 20 minutos).

### Extras.

Equipo Mayor Femenino. Grafico1 es la explicación del ejercicio Analítico, Grafico2 es la explicación del ejercicio Sintético, Grafico3-4 es la explicación del Global1, Grafico5-6 es la explicación del Global2.

