

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

**construcción del contra ataque desde una pelota vendida**



**Entrada en calor.**

3 pelotas seguidas cada jugadora devuelve a zona 2-3 desde una pelota jugada por un asistente. Primero de abajo y luego de arriba

**Ejercicios analíticos y sintéticos.**

**en media cancha se envía pelota facilitada por una compañera, se defiende de abajo pasando a la armadora y se va a buscar a posición de ataque. Se pasa del otro lado de la cancha luego de tres acciones**

igual al anterior pero se termina con remate a paralela y la compañera que inició la jugada intenta defenderla, **concluyendo la jugada**

**Ejercicio global.**

con saque facilitado un equipo pasa la pelota al rival, este la devolverá de primer golpe. Se pasará al armador para que arme a cada posición tres veces. **Con armador en delantero y continua el punto**

igual ejercicio con armador inicialmente en zaguero

**Extras.**

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.  
Equipo femenino  
14 jugadoras

