

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Alumno: Ariel Joaquín Ihitz

## Objetivos del entrenamiento:

Altura del balón tanto en defensa como en el armado



## Entrada en calor.

1) Entrenador y asistente atacan a jugador en 1. Defensa es alta al medio. Agarran y van al otro lado de la cancha que es igual. Variante: hacerlo desde 2 con defensa en 5. 5 minutos

## Ejercicios analíticos y sintéticos.

2) Continúa al anterior (inicia una jugadora), luego defensa alta al medio, misma jugadora que defendió, arma a jugadora que inició, una pelota alta. Variante: hacer con ataque de 2, defensa en 5. 5 minutos

3) En parejas, una 5 y otra en 1. De 2 inicia con ataque diagonal a 5, defensa alta, la de 1 arma a 4. Variante. Hacerlo desde 4. Van cambiando posiciones. 10 minutos

4) Arranca un ataque de 2 a 5/6 o 1 con defensoras específicas a posición. Defiende 1 arma 5, defiende 5/6 arma 1. Armado a 2, que la misma que inicio se prepara a atacar hacia el otro lado. Hay bloqueo y cobertura, si se cubre se sigue hasta que caiga. Variante: iniciar una vez desde 2 y otra desde 4. 15 minutos.

## Ejercicio global.

5) Arranca ataque fuerte del entrenador a un lado, se preestablece una posición a armar, 4 pelotas al mismo, hasta que caiga. Luego de esas 4 al punta, 2 free para salir con central. Se hace lo mismo con opuesto y 6. El punta 4, punta 6 y opuesto ataca 4 cada uno (12) y central ataca 6 en total. Total: 18 pelotas. Luego se hace del otro lado, 18 más (36). Después se cambian delanteros y zagueros. Total haciendo por ambos lados: 72 pelotas.

6) Se lleva un tanteador y el equipo titular saca siempre e ira perdiendo por 5pts (10-15). Se respeta rotación pero el titular saca siempre. Si calculamos hipotético fin de 25-23 a favor del titular, hay 28 pelotas más. Total de global: 100

7) Fin de entrenamiento con juego, 18-20 a 25, abajo el titular.

Suma hipotética (a 25-23) 10 pelotas más. Total: 110

## Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

Equipo Femenino

Total pelotas ejercicio global: 110

