

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

**Trabajar el contra ataque de las diferentes posiciones en las que se encuentra cada jugadora en el momento de defender o de bloquear.**



## Entrada en calor.

1-Autolanzamiento y armo (alto,interno y pegado) a los extremos donde se encuentran un compañeros, arma va y saca un toque hacia pos. 3 (cobert)  
2-Lanza y armar de 5 a 2 ,el comp. desde 2 ataca,el que armó defiende y el q atacó va y reconstruye para 4,el q defendió realiza gesto de atq y la toma.

## Ejercicios anlíticos y sintéticos.

**Analt;** Gesto de bloq,toca el cono en el centro de la zona y ataca por el extremo a una direccion determinada (diago 5 o 6 o manos.contra doble bloq)

**Sintético 1.**Extremos y centrales bloquean,técnicos pegan desde el otro lado se defiende y armador o líbero reconstruyen a los extremos puntas u Op estos atacan diagonal a los ángulos de 5, 1 o bien 6 largo con doble bloqueo en cada extremo con conos indicando donde atacar.

**Sintético 2.** Extremos y centrales bloquean, técnicos pegan ,tocan con variantes, o bien buscan las manos de bloqueo o tiran una free. La salida de contra debe ser con las centrales o tambien con la 2da líneas, se rota cuando todos hayan atacados 4 pelotas Rotar delantero con zaguero. Del otra lado se encuentran 3 bloqueos en posiciones para bloquear o sacar el toque o lo q esté determinado ,en la zona de zaguero encontramos jugadoras defendiendo dicho ataque, no se continua.

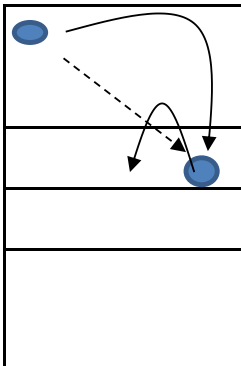
## Ejercicio global.

1-Un equipo armado de cada lado. Se juega a sets cortos desde los 20 pts cada equipo, los entrenadores pegan a media mano desde afuera del campo dos veces a cada lado. La primera salida es libre a cualquiera de las 4 atacantes, pero la 2da obligatoriamente va a la Op, si ésta convierte ratifica el punto o no permite q sume el rival según quien haya ganado el 1ro. Después se le va otorgando las 2da pelotas a distintas posiciones del campo punta delantera,luego la zaguera y por último la central.Cuatro mini set desde los 20 pts luego rotamos delantero con zaguero e ingresa otro central y jugamos 4 mini set más y un quinto set si es necesario desempatar.  
2- Jugamos al mejor de 3 set desde los 15 pts lanzando una free alternadamente a cada lado, en el 2do set cambia delantero con zagueros e ingresa la otra central y en el caso que haya 3er set jugaran desde el punto 0 y en medio de tal (7 u 8 pts) cambiaran zaguero con delanteros.

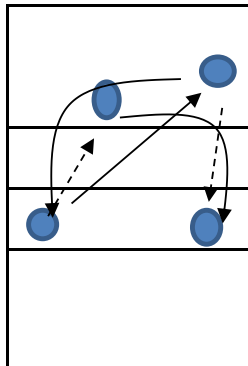
## Extras.

Equipo Femenino. s  
DNI 29399707  
MIGUEL REGAL

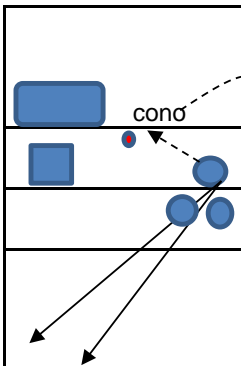
EC 1



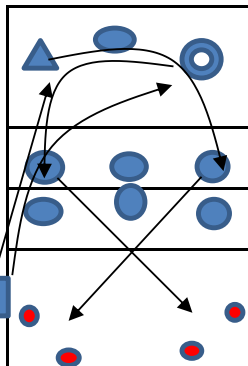
EC2



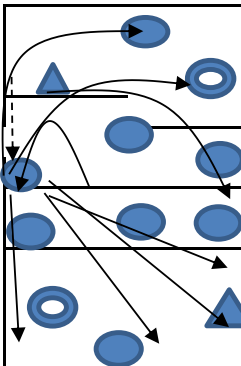
Analt



Sintético 1



Global 1



Global 2

