

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Salidas de contra ataque desde 2 y 4.  
 Aspectos a entrenar: 1) cobertura de 5 y 6 y de 1 y 6. (E.C)  
 2) Carrera de contra ataque, armado de contra ataque (anali)  
 3) Transición ofensiva contra, corta adelante, atrás, beti, 2da línea, pelota de 3er T.  
 4) Salidas de contra c/arm delantera. Ataques #2 y 4(global 1)  
 5) Ataque por 2da línea vale doble. Beti vale doble.

### Entrada en calor.

Dos tríos y dos cuartetos; ataque control s/red desde 4 a 5/6. Defensa alta al medio. La que no def arma a 4. GMA + AUP cobertura de jugadoras 5/6.  
 Idem en espejo grupo #2, 1 y 6. 4 rotaciones de 90seg.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

Analítico; ataque control por arriba de la red desde 4 a la libero en posición 5.

Arm del: contra ataque: c/pelota + central ataca cerca, (jana- janati), c/pelota ! central ataca lejos (beti). Ataque 2da línea c/opuesta. Cada 3 ataques rotan por puestos.  
 Igual trabajo c/puntas. Ambas mitades tomando la pelota.  
 Duracion; 10'.

Sintético; Por puestos: Ataque por sobre la red desde 4 a la lib #5. Defensa alta a 2/3.

Armadora y central salen del bloqueo. 1er pelota ataque central, 2da opuesta de 2da línea, 3era central. Cent y op.  
 Ataque de punta #2 a 6. Luego pasan al otro campo #4 contra atacando la pelota defendida y armada desde #6.

Todas rotan entre si luego de cada se serie. Duracion: 10'

### Ejercicio global.

Global 1: Equipo "A" juego reducido pautado.  
 Arm #6. El ejer comienza c/saque del equipo "B" a #6 (lib).  
 Recep del libero alta a 2/3. En recep no utilizar a la central, de contra ataque se jugara libre.

Finalizado el punto, se jugaran 2 pelotas lanzadas p/Asistente a opuesta y punta de equipo "A".

Equipo "B" 2 sacadoras. Saque fuerte y a meter (pautado).  
 Arm "B" combina contra central y op. (defensas + y !)  
 y def - obligada #4.

Serie: 1 saque + 2 lanzadas p/Asistente. Repetir esta secuencia por 3' y rotan por puestos.

Duracion total 48'. 12 rotaciones de 3' (a la 6ta hidratarse).

Global 2: Partido 6 vs 6.

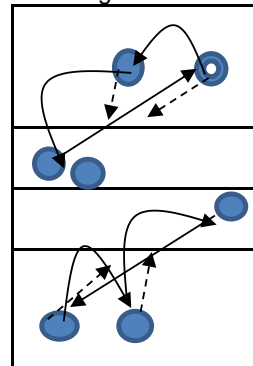
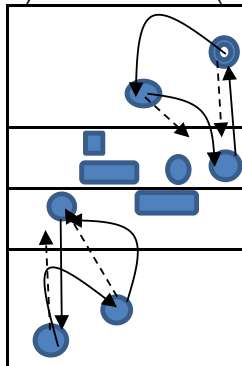
Se jugaran 2 sets partiendo del 15 iguales. Aprox 30'.

### Extras.

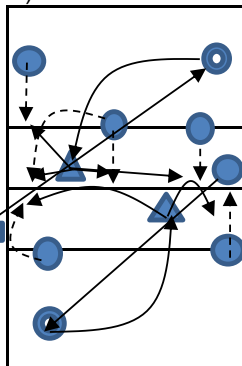
Equipo de primera division femenina.  
 Dia de entrenamiento; martes.



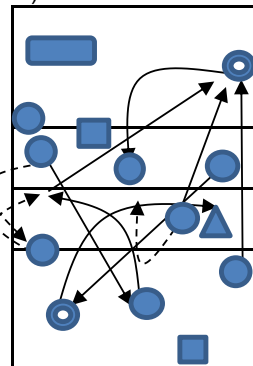
1)Entrada en calor(E.C) E.C diagonal



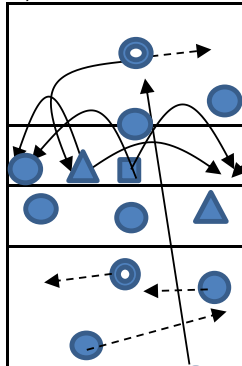
2)Analítico



3)Sintético



4)Global 1



5)Global 2

