

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Propiciar la Gestión efectiva de la pelota en C/A
 Afianzar el sistema de defensa en relacion al bloqueo
 Promover la importancia del punto desde la defensa.



Entrada en calor.

Jugadores asistente en posicion 2 y 4 con pelota, atacan a pie firme a defensores fijos en 1, 6 y 5 del mismo lado del campo. Se defiende, alguno de los otros 2 arma a 2 o 4 y se vuelve a posicion de defensa. Cae la pelota y cambian defensores en espera. Cada 5 pelotas van rotando los atacantes. Variante= ataques declarados, defensa doble diagonal o doble, paralela - DURACION TOTAL 20 MINUTOS

Ejercicios analíticos y sintéticos.

A - 6 jugadores fijos en cada lado, pelota libre hacia un equipo, y del otro lado hacemos hincapie en k2, con bloqueo lectura y consignas (variar entre paralela y diagonal), se defiende de acuerdo a la posicion del bloqueo y se reconstruye a los extremos. La pelota muere ahi, se la agarra y vuelve a lanzar otra free al mismo equipo. Ir cambiando delanteros y zagueros cada 6 pelotas
B - Misma disposicion, misma modalidad solo que se reconstruye, y el extremo salta como si fuera a atacar y realiza un toque en el aire hacia atras, para que sus comapañeros hagan cobertura y muere ahi.
C - Idem anterior, pero reconstruir desde la cobertura y volver a agarrar. - DURACION TOTAL 30 MINUTOS

Ejercicio global.

Juego. Comenzando desde el saque juego normal. La unica consigna es que si el equipo que esta en K2 hace el punto, automaticamente tiene una free para sumar un punto mas. Las rotaciones son normales. De acuerdo al desarrollo se podra ir planteando consignas extras en cuanto al bloqueo. Como variante se puede jugar 3 saques por rotacion. Al mejor de 5 sets. - DURACION TOTAL 50 MINUTOS

Extras.

Equipo primera division femenino - 14 integrantes

Alumno: Bobillo Diego Alberto - Nacional 2 FEVA