

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

mejora del armado de transición de todos los jugadores  
 fortalecer los sistemas de defensa y armado del contraataque  
 armado de contraataque y combinaciones a partir de pelotas libres  
 armado del contraataque a partir de distintas posiciones donde se defendió  
 cierres de set con responsabilidad de los opuestos

### Entrada en calor.

directamente con pelota en la cancha

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

**analítico:** lanzo la pelota, dejo picar, me desplazo y armo busco la pelota y vuelvo a la misma posición. Por tiempo 5 minutos de saque y 5 min de delntero

**sintético1:** central simula un bloqueo opción mientras extremo ataca diagonal, jugador libre o central arma 2 o 4 y hacen cobertura todos los jugadores **(10 min)**

**sintético2:** dt lanza desde distintos lugares pelota libre al campo contrario para ser contratacado con combinaciones o pelotas rápidas Jugador q pega 5 pelotas se va, **armador** arma 10 pelotas cambia. **Libero** cada 5 pelotas cambian. Salvo los centrales los extremos atacan 10 pelotas **15 min**

### Ejercicio global.

**gbal 1:** las primeras 4 pelotas q lanza e dt ataca el 4, y se juega; las segundas 4, pega por 6; las otras 4 pega x 3 y las últimas 4 el opuesto. Terminan y arrancamos lo mismo de la otra cancha. terminan y se invierten líneas saqueos x delanteros. Y se hace todo de nuevo. **(30 min)**

**gbal2:** **armador del:** 4 pel libres ataca x 3 y se juega luego dt ataca 4 media mano o fuerte al opuesto y se sale por 4; luego 4 media mano o fuerte al 6 y se sale x 1; luego cuatro ataques duros al libero y se sale por 6. termina y se arranca en la otra cancha. Luego se invierte del por sag

**Arm sag:** 4 pel libre, contrataca central; 4 media manos al armador el opuesto; 4 media mano al 6 pega el 4; 4 media manos al libero pega el 6 **(40 min)**

1 set a de (18-18) con prioridad ataq o contraat del opuesto

### Extras.

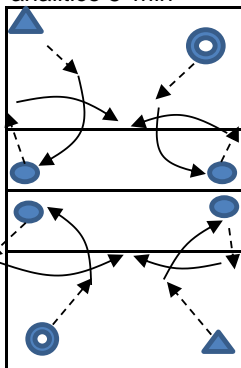
Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

### equipo masculino.

EN LOS GLOBALES NO MARQUE TODAS LAS JUGADAS XQ SE LLENA DE LINEAS. ESPERO SE ENTIENDA.



analítico 5' min



analítico 5 min

