

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

- Mejorar las salidas de contrataque y transición.
- Lectura y orden de bloqueo-defensa.



### Entrada en calor.

**Análítico: 1)** 4 jugadoras en cancha en posiciones 2,3,4 y 1-6 o 5. Comienzo desde posición 4. Con golpes de manos bajas o altas, en sentido 4-6-3-2. Autopase en 2 y pase a 4. Rotación continua después

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

**-Analítico: 2)** 4 jugadoras en cancha: 1 jugadora en 4, 1-6 o 5, 2 y la armadora fija en 3. Comienzo de 4 atacando a 6, la armadora arma a 2, esta ataca a 6 y la armadora vuelve a arma otra pelota pero a 4. Rotan los jugadores de lado del campo. (7min)

**-Sintético:** Dos pelotas libres para cada lado, siempre se juega 1vs1 en ataque y bloqueo (3 y 6 ataque libre) Comienzo del set 18-18 cuando termina se rota delanteros con zagueros. Después del ataque termina, sea punto de ataque bloqueo o defensa.

**Grafico 3:** 6 vs 6, armador en 1 y salidas de ataque libre. El ataque debe ser diagonal y el bloqueo rival bloquea paralela. (15 min)

**Grafico 4:** Igual al ejercicio anterior pero salidas de ataque paralelos, bloqueo rival marca diagonal. (15 min)

### Ejercicio global.

**gráfico 5)** 6 vs 6, armador en 1 de cada lado. Partiendo con pelotas negativas tiradas por el entrenador, en total son 3 continuas tiradas para el mismo lado con juego libre, y después igual al rival. Rotación de ambos equipos cada 6 pelotas. Comienzo del juego 15-15. (30 min)

**gráfico 6)** 6 vs 6: 1 saque, 1 pelota libre al equipo que saca y 1 tercer pelota negativa para el k2 en caso que haya que desempatar. El que gana 2 de estos 3 puntos suma 1 para el tablero general. Sets a 15 (tie break)

Equipo "A" comienza con armador en 1 y equipo "B" en 6. Rotación según equipo que haga el punto, pero siempre saca el mismo equipo. (40 min)

### Extras.

Rama Femenina

