

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Objetivos del entrenamiento:**

### ARMADO DE LA PELOTA DE TRANSICION O CONTATAQUE.-

#### Entrada en calor.

dos filas, una en 1 con balón, los de 5 sin balón, los de 1 lanzan el balón a 6 con golpe de arriba, los de 5 llegan y arman a 2 (5 con golpe de arriba y 5 con golpe de abajo c/u) después se arma hacia 4, todos arman 20 pelotas de zaguero. ( 1 )

#### Ejercicios analíticos y sintéticos.

se suma un ataque a media mano al que armo el balón desde 6 y el que ataco ahora debe armar ese balón defendido sobre el centro del campo hacia la otra punta, donde la toma el que defendió antes de que pique marcando donde se debe armar(2) jugador en 1 ataca a media mano al de 5, se defiende el balón sobre el centro del campo, jugador de 1 arma y el de 5 ataca sobre diagonal larga al libero, todos deben atacar y armar 5 balones para 4 y luego lo mismo para 2 (3) el entrenador ataca fuerte a 1 o 5 y el armador debe seleccionar por que extremo sale con el ataque, la consigna en el armado es buscar el lado corto y el balón alto, comodo y pegado, el ataque es solo a las paralelas a los liberos.(4)

#### Ejercicio global.

partiendo del ejercicio anterior, completar los equipos y con el armador delantero jugar con la consigna de armado, balón en la zona de frente se juega conbinación o delanteros, balón en la zona de fondo, extremos o zagueros, cada jugador deberá defender 4 balones y de ahí se reconstruira el contrataque (5)

Partiendo del saque (todos sacaran 4 veces), el equipo receptor tendra la consigna de : pasar 4 free ball, 4 toques, 4 vendidas, 4 media mano y 4 defensa fuerte, repetir hasta que todos los jugadores cumplan su turno al saque. consigna en el armado: free ball y vendida el armador no participa de la defensa, debe armar conbinado o rapido. toques, media mano y defensa fuerte, orden de armado el armador o el libero o el mas cercano, alta y comoda (6)

#### Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

FEMENINO



