

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Mejorar las técnicas de juego de contraataque de puntas, centrales y opuestos tanto en posiciones delanteras como en zagueros.



### Entrada en calor.

fila en 4 y 2 con pelota. Ataque al defensor de la diagonal el otro entra y arma. Una vez a cada lado.

Ataque por 2 a 5 o 6 que se mueve a la paralela, entra el 1 y arma a 2. lo mismo pero at de 4 a 1 o 6 que reforz paralela

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

desde 4 se ataca a 6 o a 1, el que no defiende entra y arma a 4. del otro lado lo mismo pero el ataque es de 2 a 6 o 5 el que no defiende entra y arma a 2. los opuestos y armadores en defensa de 1. los liberos y centrales en 5 y puntas defienden en 6. luego del armado se le agrega un segundo ataque corto que simula una cobertura, defensa y armado de situación de reconstrucción.

el jugador 6 del lado 1 ataca a pie firme. Del lado 2 defensa y reconstruye el libero o el central. Se juega libre con ataques por 4, 6 y 3 del lado dos y salidas por el centro por 1 o por 6 del lado 1

En la otra mitad de cancha realizar el mismo ejercicio con el otro libero y la otra armadora

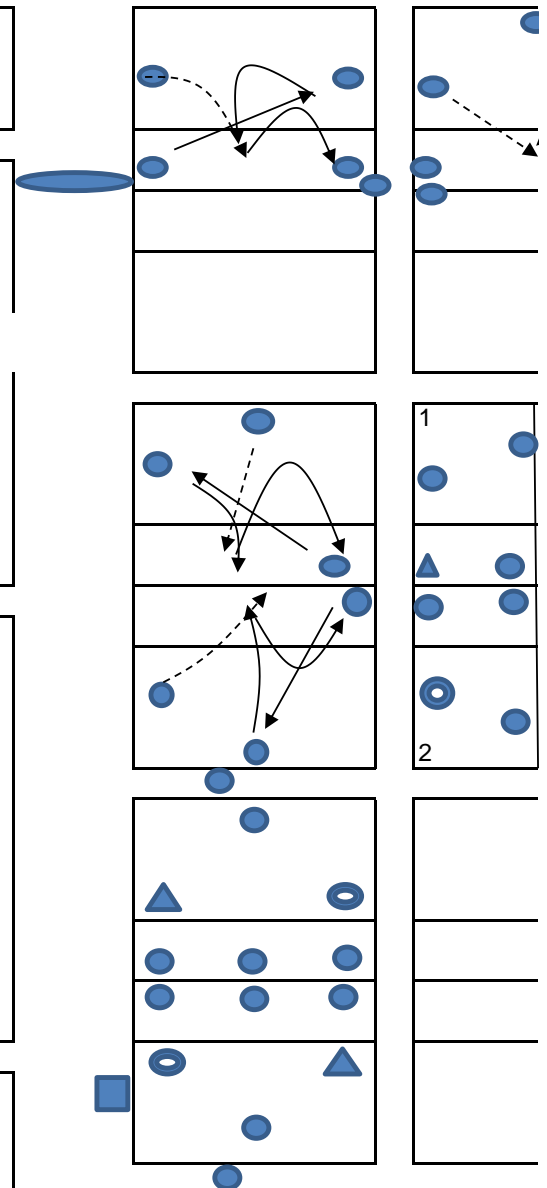
### Ejercicio global.

juego un saque de cada lado, se trabajan 3 ataques por jug. 3 al central, 3 al punta, 3 al op, 3 por zaguero. Luego del saque va una free ball al equipo que recibió, si la recepción fue #, el pase de la free al armador debe ser ! o - para que el atacante entrene las dos pelotas #, ! b y -. si la recepción del saque fue - o ! El apoyo de la free será #. Luego de que cada jugador completa 3 pelotas cambian zagueros por delanteros y el armador arma desde 2 para que el opuesto ataque desde 1.

\*El armado de la free ball es para el jugador que está haciendo el trabajo de ataque en ese momento. L (Además de la primera pelota que ya atacó antes proveniente del saque). Una vez que ese jugador ataca esa primera pelota comienza el rally juego libre

### Extras.

EQUIPO FEMENINO.





AN  
RA

:om

