

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Mejorar la precisión en el armado de reconstrucción.
 Afianzar los desplazamientos en la transición de defensa al contraataque.
 Perfeccionar el control de la pelota frente a un ataque.
 Trabajar el ataque de transición desde diferentes situaciones del juego.



Entrada en calor.

Elongación, movilidad articular y activación neuromuscular.
 Desplazamientos laterales y anteroposteriores en cancha.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 1) En parejas, ambas con pelota. Se lanzan simultáneamente a un lugar predeterminado y arman la pelota lanzada por su compañera.
- 2) Hileras con pelota atacaran al defensor (fijo) para que el jugador zaguero libre realice un armado en diagonal. El jugador que inicia con un ataque pasa a realizar un armado. Los def. cada 5 acciones cambian.
- 3) Hileras con pelotas, atacan a la doble paralela. El que no defiende reconstruye al extremo donde habrá un poste para atacar diagonal. Se defiende y arma nuevamente. Los de la hilera pasan a defender, y de defender al poste que ataca. Todos rotan.
- 4) Hileras con pelota atacan al libero (fijo), el armador realiza una acción de bloqueo y arma la pelota defendida por el L a 4. El jugador antes de atacar hará la transición en los desplaz. de bloqueo a def. y de def. al ataque. De la hilera se pasa a 4. Los centrales atacan pelota B desde una libre. Ataques fuertes y profundos. Una vez por cancha.

Ejercicio global.

- 5) El entrenador le dará 3 pelotas a cada equipo: primer pelota ataque al libero, segunda pelota ataque al armador y la tercer pelota es una libre. Esta secuencia se repetirá 2 veces en cada equipo, luego se volverá a hacer con las líneas de ataque cambiadas. Finalizadas las 24 pelotas jugadas el entrenador se colocara al otro extremo del campo para comenzar nuevamente con el ejercicio.
- 6) El juego comenzara con un saque. Luego de jugarse de manera libre la primer pelota desde el saque, el entrenador le lanzara 3 pelotas al equipo que recibio. Las pelotas lanzadas por el entrenador tendrán que pasarse al campo contrario siguiendo estas reglas: en la 1er pelota se puede hacer un toque, en la 2da dos y en la 3er tres. Se repetirá esta secuencia con un saque de cada uno de los jugadores zagueros. Finalizados los saques de los zagueros de un equipo, saca el equipo contrario. Por ultimo se repita con las líneas de ataque cambiadas.

Extras.

Equipo femenino.
 Ejercicio 1: 10m. Ejercicio 2: 15m. Ejercicio 3: 15. Ejercicio 4: 20.
 Ejercicio 5: 30m. Ejercicio 6: 30m.

