

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Objetivos del entrenamiento:**

**CONTRAATAQUE**  
**SISTEMA DE BLOQUEO-DEFENSA**  
**RECONSTRUCCION**  
**FREE BALL**  
 GESTIÓN DE PELOTA A PARTIR DE LA DEFENSA



**Entrada en calor.**

Toco y me voy 2 vs. 2 con un toque 10'

**Ejercicios analíticos y sintéticos.**

- 1) Desplazamientos de bloqueo con retroceso de carrera de ataque y liberos desplazamiento de defensa con bloqueo cerrado y abierto 5'
- 2) Reconstrucción: Armadoras siempre lado largo. El resto **arma de abajo al lado largo, de arriba lado corto 5'**
- 3) Reconstrucción a partir de una autodefensa 5'
- 4) Salidas de ataque con pelota alta al medio de la cancha. Centrales 1°T con perfecta, el resto vs. 2 bloq, se termina en el ataque 30'

**Ejercicio global.**

- 5) Juego 6 vs. 6 con armadora delantera. Libre. 15'
- 6) Juego 6 vs. 6 con armadora zaguera. 1° pelota declarada se juega fuerte contra el bloqueo. 15'
- 7) 6 vs. 6 a partir de la defensa de la armadora, primera parte **delantera y despues zaguera 15'**
- 8) A partir de la free ball, se juega desde el 23-23. Solo suma el equipo que no recibió la free ball. 15'

**Extras.**

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.  
 Femenino

