

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Mejorar la gestión de la pelota de 3er tiempo  
Diferenciar el ataque a realizar de acuerdo  
a la trayectoria de la pelota**



**Entrada en calor.** total 10 minutos

Movilidad articular  
ejercicios de Core (planchas, )  
Desplazamientos varios (laterales anteroposteriores)  
Activación Neuromuscular

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

En parejas ubicado en 6 y 5, jug de 5 lanza alta al medio y jugador de seis levanta con golpe de arriba a posición 4, y el que lanza toma la pelota en 4, alternando armados a 4 y 2 Idem anterior solo que se armara con golpe de abajo.

**total tiempo analítico 15 min**

En parejas ubicado en 6 y 5, jug de 5 lanza alta al medio y jugador en seis levanta a 4 3er tiempo y el jug que lanza ataca la pelota desde posición 4 a posición 1

En parejas ubicado en 6 y 1, jug de 1 lanza alta al medio y jugador en seis levanta a 2 3er tiempo y el jug que lanza ataca la pelota desde posición 2 a posición 5

Repetimos la secuencia del lanzamiento y el ataque solo que se agregara un jugador que bloquea y uno que defiende la paralela. **total de tiempo del sintético 20 min**

### Ejercicio global.

6vs6, Arm Del, pelota atacada por el Entr, def libero equipo A se levantan 3 pelotas seguidas 3er tiempo a 4, luego al opuesto a 1 también 3er tiempo, luego 3 1er tiempo y 3 pipe Repite secuencia con equipo B, luego de consigna juego libre Cambian puntas del-zag y central para repetir TIEMPO 25 MIN 6vs6 arm zag, desde la defensa del armador tomara la pelota primero el libero sino el punta zaguero, jugando pelota de 3er tiempo a 4 repitiendo 3 veces y luego a 2 misma cantidad luego el juego es libre. Despues de repetir equipo A, hace lo mismo equipo b, y luego cambian los puntas zagueros con delanteros para realizar sus 3 repeticiones. TIEMPO 25 MIN JUEGO DE PUNTUACION. Igual disposicion de jugadores comienza 15 iguales. Ataque de 3er tiempo vale 2, el resto 1 equipo que pierde punto recibe free. 3 sets. TIEMPO 25 MIN

### Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.  
EQUIPO FEMENINO

