

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Obj. general: Entrenamiento del K2

Obj. Específicos:

1. Desarrollo del armado de reconstrucción.
2. Relación bloqueo/defensa
3. Salidas de ataque.



Entrada en calor.

1. Autolanzamiento y armado de reconstrucción, a 2 o 4.

Complejización: El que reconstruye se desplaza a hacer la cobertura de un toque que hace un compañero que estará en los extremos.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2. Ataque diagonal del entrenador, defensa y armado de reconstrucción del zaguero que no defiende a 4. Ataque del punta delantero. Rotan cada 4 ataques. Libero fijo.

Variantes: Idem anterior por el otro extremo (zona 2)

Consideraciones: Del otro lado del campo si hay ayudante se puede hacer el mismo ejercicio o colocar defensores.

3. Idem ejercicio anterior, se agrega armador delantero y central en posición de bloqueo. Ataca 4 pelotas cada jugador en cada posición (4,2,6 y3) y cambio de frente.

Idem con ataque del entrenador desde 2. Con defensa del armador arma el libero.

Consideraciones: Se puede trabajar en ambos campos dependiendo del numero de jugadores y si hay ayudante.

Complejización: Agregar bloqueo del campo contrario.

Ejercicio global.

Sets desde el 20 iguales, el equipo que hace el punto reafirma con una pelota atacada x el entrenador.

Consigna: La salida del 1º contraataque y la de reafirmación del entrenador es obligada con el jugador designado (por ej. Opuesto), después libre.

Después se designa otro jugador.

Extras.

Equipo femenino de mayores

