

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Objetivos del entrenamiento:**

Entrenar el complejo K2  
 - Resolver situaciones de juego a partir de la defensa  
 - Atacar contra doble bloqueo  
 - Atacar después de salida del bloqueo  
 Equipo de 1ra femenino      Duración: 2 hs a partir de entrada en calor  
 Se cuenta con 14 jugadoras (2 equipos completos)



**Entrada en calor.**

Defensa con desplazamiento lateral  
 Gestos de defensa con caídas laterales

**Ejercicios analíticos y sintéticos.**

**Ejercicio 1:** Ataque a pie firme a las posiciones 1-6-5 desde extremos. Si defienden 6/5, apoyo a pos 3 (arma el central)  
 Si defiende el armador apoyo fuera de 3 mts (arma el libero)  
 Se invierten posiciones (central a 5, libero a 3)  
 (Los centrales intercambian cada 4 armados y 4 defensas)

10 min

**Ejercicio 2:**

El equipo A parte con bloqueo/defensa, el entrenador ataca a pie firme 15 pelotas, las 3 primeras al armador, las restantes atacan con la siguiente secuencia: 4/3/6/2. El B, doble bloqueo c/ tiempo para ajustar. Se reitera el mismo trabajo con el equipo B. Los ataques libres. Se invierten posiciones  
 El entrenador cambia de lado, se mantienen las consignas  
 Centrales que bloquean cambian c/4 bloqueos

50 min

**Ejercicio global.**

Objetivo: Trabajar el contrataque a la salida de bloqueo  
 Ajustar bloqueo/defensa (al conocer x donde se ataca)  
 Saque el equipo A, El equipo B juega libre, el contrataque se prioriza atacar desde la zona del bloqueo. Si no hay contrataque se juegan 3 pelotas con las siguiente cadencia, 1ª pelota al B, repite ataque, 2ª pelota al B ataca 2do o 3er tiempo por zona opuesta, la 3ra libre al armador del eq A (debe armar libero) ataque libre. Cada rotación 2 saques (12 saques c/equipo)  
 Al final invierte el equipo que saca

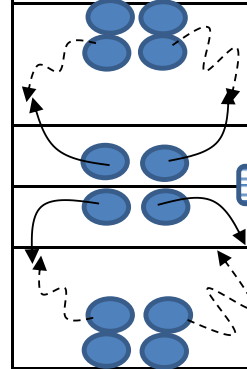
Se juegan 2 partidos a 12 saques c/u  
 De las pelotas (si no hay contrataque) gana el punto el que gana 2 de las 3

60 min

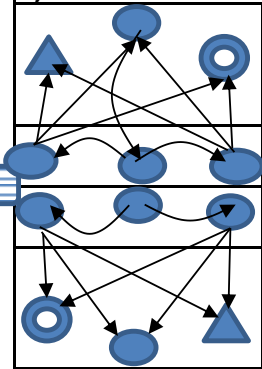
**Extras.**

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

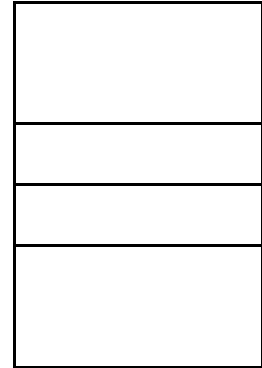
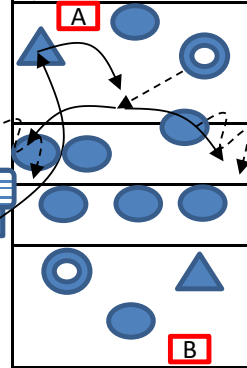
Entrada en calor



Ejercicio 1 - analítico



Ejercicio 2 - sintético



Ejercicio 3 - global

