

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Mejorar el saque a posición 4/5, para molestar la recepción y carrera de ataque.  
 Entrenar al armador desde diferentes situaciones.  
 Perfeccionar la carrera saliendo del bloqueo cuando el equipo está en posición de contragolpe.  
 Plantear diferentes sistemas de defensas dobles paralelas o dobles diagonales.



### Entrada en calor.

Trabajos de movilidad articular  
 Trabajos de zona media y superior, hombros.  
 Desplazamientos de defensa y bloqueos  
 Trabajos específicos para el libero, caídas.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 1) Saques dirigidos a posición 5 fondo de cancha, posterior reconstrucción del armador pasando de cancha y haciendo el mismo movimiento del otro lado.
  - 2) Lanzamiento en diagonales partiendo de posición 5 y 1 hacia mitad de cancha golpeando la pelota el mismo jugador hacia donde llegar a los extremos de la red lo más alto y preciso posible.
  - 3) Ataque de posición 2 a posición 5 con reconstrucción del armador u opuesto a posición 4 (ambas canchas).
  - 4) Ataque desde posición 4 de un lado de la cancha hacia posición 4 o 5 y reconstrucción del armador libre.
- VARIANTE: Reconstrucción del ataque sobre posición u opuesto.

### Ejercicio global.

- 5) Formar los dos equipos y luego el entrenador ataca a posición del libero 5 o del punta en 6. Y reconstrucción del armador libre. El asistente u otro jugador realiza lo mismo del otro lado de la cancha a posición 1 y 6 con armado del libero libre.
  - 6) Vamos a trabajar 3 pelotas. La primera saliendo desde el saque con la reconstrucción en contra golpe del armador buscando al mejor jugador de ataque posicionado. La segunda pelota es libre a la posición del libero tratando de definir una combinación de ataque preestablecida. Y la tercera pelota una free ball buscando que el armador salga con el jugador más fuerte del equipo.
- Se puede implementar en ambos ejercicios sistemas de puntuación de manera de premiar al equipo que defiende.

### Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.  
 Equipo Femenino. Entrada en calor: Analítico 1, 10 minutos  
 Analítico 2, 10 min. Sintético 1, 10 min. Sintético 2, 15 min  
 Glob 1) 25 min. Glob 2) 40 min. Total Minutos: 1,50 .minutos

