

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Armado de transición

Armado desde la defensa hacia diferentes posiciones de ataque
El ataque de contra desde diferentes situaciones de juego



Entrada en calor.

Armado de reconstrucción, saliendo desde 1 y 5 con pelota realizando un auto lanzamiento hacia el centro del campo y armando hacia 4 o 2 tomando luego la pelota y haciendolo de el otro lado del campo. Variante agregarle un poste y sacar el toque luego de el armado

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Ejercicio 2: un armador en 3-2 y otro en 3-4, los jugadores salen desde 4 o 2 pegados a la red, lanzan la pelota hacia la linea de 3 metros, el armador debera armar esa pelota para el atacante que la lanzo. el ataque sera diagonal, el central lo realiza por el medio

Ejercicio 3: un armador de cada lado en 3 con dos defensores en 6-5 la pelota es atacada por el entrenador en daigonal y asistente hacia los defensores luego de defender armado de reconstruccion y ataque por 4 a la paralela

Variante ejercicio 2 y 3: realizarlo con bloqueo y cambiarle la direccion del ataque si era diagonal pasar a paralela o al revés

Ejercicio global.

Ejercicio 4: 6 jugadoras de cada lado del campo, se juega la pelota desde el saque de uno de los dos lados, una vez que termine ese punto, el entrenador juega una pelota free hacia el equipo que saco, culminado las dos pelotas si realizan **los dos puntos sumo uno, de lo contrario el punto es neutro y no suma nadie**, el tanteador comienza 20 - 20 cuando termina el set saca el otro equipo. La rotacion se realizara de la forma 2.2.1 al terminar el mismo

Extras.

Equipo femenino

