

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

*Organizar el contra ataque a partir de la defensa del armador en posición zaguero (1)

*Lograr mayor eficiencia en el contra ataque de los jugadores extremos (P-OP) a partir del armado del Libero o Central (del)



Entrada en calor. 15'

Fig 1 (A) Jugadores en P6, lanzan la pelota para que alternadamente los jug. En 1 y 5 armen pelotas a los extremos opuestos. Todos rotan. (se hace en los 2 lados de la red, variando armados de manos altas y bajas). Lo mismo pero se inicia haciendo picar la pelota

Ejercicios analíticos y sintéticos. 45'

Fig 2 (S) Atque de control desde p3 a p6. 6 defiende y alternadamente los Jug en p1 y p5 arman pelotas de c.ataque. Los jugadores extremos toman la pelota con carrera previa. Todos rotan en sentido de la direccion de la pelota.

Fig 3 (A-S) De a parejas. Una pareja en los extremos de la red. Una pareja en def (1-5) Ataque contro diag de 2 a 5 (o 5 a 2), 5 defiende y 1 arma a 4. sobre el armado 4 vuelve atacar a 1 que defiende para que arme 5 hacia pos. 2.

Fig 4 (S) En una mitad de cancha participan armador y centrales. En la otra armador y libero/s, el resto se divide. C1. Ataque siempre en direccion al armador (p1), el central parte del bloqueo del lado del ataque, armando al frente luego de la def del armador con pelota muy cercana a la red. EL ataque se alterna desde por 4 y 2. Los centrales cambian luego de 2 pelotas. C2 Igual con el armado de libero a ambos extremos. Fig 5. (S) se atacan 4 pelotas desde tarimas cada equipo juega el mismo sintético atacando contra bloqueo/defensa.

Ejercicio global. 45'

Fig 6 Cada equipo juega 4 series de 1 pelota de saque + 1 free al equipo contrario, que obligatoriamente juega un ataque control desde los extremos (4 o 2) dirigido al armador (pos 1). La pelota de saque se juega libre, la de defensa de la pelota de control se juega determinando el sector de ataque (2 pelotas por pos 2 y 2 por pos 4, con armado del central o libero de acuerdo al sector donde caiga la pelota de defensa. Luego de la serie cambian de línea los puntas. Despues la serie empieza por el saque del otro equipo.

Puntuación. Para que un equipo sume 1 punto debe ganar las 2 pelotas. Variante de puntuación. Un equipo gana el derecho a empezar una serie desde el saque cuando gana las 2 pelotas de juego (saque + free y ataque control. **FLEXIBILIDAD 15'**

Extras.

Equipo femenino. 14 Jugadoras (2 armadoras, 2 liberos, 3 centrales, 2 opuestas, 4 puntas, 1 universal) En el global 4 sques por equipo + 4 free ball, determinando el sector de contra ataque. 2 hs entrenamiento

