

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

- * Estimular el control del balón en ataques diagonales y paralelos y su correcta ejecución del golpe.
- * Afianzar el sistema defensivo y el correcto posicionamiento de las jugadoras en el campo para la fase de defensa.



Entrada en calor.

1* Trabajo individual de ataque con auto lanzamiento: extremos por posición 2 y 4, 4 ataques a la paralela, 3 ataques a la diagonal, 3 ataques a la diagonal corta; centrales dos series de 5 ataques a pos. 5 y 5 ataques a pos. 1; liberos trabajan fuera del campo desplazamientos con caídas y recuperación del balón; armadoras con

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2* Trabajo dividiendo mitades de cancha longitudinalmente, en cada mitad se ubica una armadora, en la mitad de pos 4: 2 puntas que atacarán a la paralela y 1 libero que iniciará el ejercicio desde una defensa que le atacará la armadora, del otro lado de la red en la misma mitad de cancha se ubicara 1 central en pos 3 que marcará el bloqueo sobre la diagonal, 1 opuesta en pos 1 y 1 punta en pos 6-1 que entre ellas defenderan la paralela; en la otra mitad del lado de la armadora se ubicara una opuesta atacando por pos 2 y 2 centrales que atacaran por pos 3 a pos 5, enfrentandolas se ubicaran: 1 central en pos 3 marcando la diagonal en bloqueo, 1 libero en pos 5 y 1 punta en pos 6-5 defendiendo la paralela. Cambiaran cada 4 pelotas atacadas cada una con su respectiva compañera de posición del otro lado: las puntas realizaran 4 rotaciones pasando 2 veces a atacar y 1 vez en cada posición de defensa 6-1 y 6-5, las opuestas intercambiaran roles en ataque y defensa, centrales de bloquear a atacar, liberos cambian de lado, armadoras cambian de mitad de cancha. una vez terminadas las series se reinicia pero el ataque sobre la diagonal, bloqueo a la paralela y refuerzo sobre la doble diagonal. El ej.

Ejercicio global.

3* 6vs6: 6 pelotas free ball lanzadas por dos jugadoras fuera del campo para cada lado alternando de lado. 1º y 2º pelota de cada lado por pos 4, 3º y 4º pelota por pos 2, 5º y 6º pelota por pos 3, el ataque desde la free ball debe atacarse sobre la paralela, (ataques por 3 uno para 5, otro para 1), bloqueo marca la diagonal, defensa dobla la paralela, luego juego libre pero el bloqueo mantiene el bloqueo sobre la diagonal. una vez jugadas las 12 pelotas cambian líneas, repetimos 12 pelotas igual, al siguiente cambio, la orden en el ataque es sobre la diagonal. bloqueo marca la paralela, defensa redobla la diagonal. se vuelven a jugar las 12 pelotas.

4* 6vs6: A ganar el Set que inicia 20 iguales, partiendo desde free ball a equipo que pierde el punto anterior. se jugaran 4 sets, los primeros dos con distribución y ataque libre pero con orden de bloqueo sobre la diagonal, últimos 2 con orden de bloqueo sobre la paralela, después de cada set las puntas rotan de pos 4 a pos 6 del otro lado del campo y de pos 6 a pos 4 de su lado, armadoras cambian de lado y de línea con la opuesta, centrales rotan 2 en

Extras.

Entrenamiento para rama Femenina.
 Temporización: Ej.1: 15'; Ej. 2: 20'; Ej. 3: 30'; Ej. 4: 30'

