

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

mejorar la calidad y precisión en el armado de reconstrucción.
optimizar el ataque de contra para conseguir mayor efectividad.



Entrada en calor.

armado de reconstrucción desde 5 y 1 (autolanzamiento con y sin pique) sobre las diagonales. postes en 4y2 tocan para que los que reconstruyeron trabajen en cobertura. Rotación: de reconstruir paso a poste, cambiando de fila para trabajar en la otra diagonal. 10'

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Ataque desde los postes 4y2 sobre las diagonales, defensa control mas reconstrucción a la diagonal mas cobertura. Rotación persiguiendo la pelota, cambiando de diagonal. 15'

Ataque desde los postes 4y2 sobre las diagonales, defensa doble diagonal reconstruye el que no defendió al otro poste.

Rotación: los defensores a atacar y viceversa, alternando 5,1 y 6,5. 20'

Gestión de ataque por 4y2 del otro lado del campo sobre diagonal, reconstrucción. (si define el armador, reconstruye el libero o el mas cercano) contra ataque y cobertura (muy importante ya que el bloque llega siempre armado si hay defensa del otro campo se reconstruye y se termina la acción. se juegan 12 acciones y rotan las líneas de ataque. Se juega para el otro lado la misma cantidad de pelotas. 25'

Ejercicio global.

se jugará con tablero (20-20) para sumar un punto deberá ganar el mejor de 3 pelotas (1 sacan y juegan en defensa, 2 desde la libre, 3 desde una defensa/ataque gestionado desde el otro campo 2,4y6). si ganan las dos primeras pelotas, la tercera pelota se juega igual.

terminando el set, se cambian las líneas de ataque.

terminado el segundo set sale el equipo del otro campo, terminado el set cambian líneas de ataque. De ser necesario se juega tie break (10-10) tener en cuenta que por set se jugarán entre 15 pelotas (como mínimo) a 36 pelotas aprox. Por lo tanto se jugarán en total un promedio de 127 pelotas. Teniendo en cuenta el gran desgaste ya que en la mayoría de los casos, los rally son muy largos en esta rama. 40' a 50'

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.
categoría: mayores
rama: femenina

