

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Entrenar y mejorar el Contraataque del equipo femenino de primera division**



### Entrada en calor.

- .Elongacion pre-competitiva
- .Ejercicios de zona media-movilidad
- .Trote-Velocidad
- .Ataque y Defensa con pelota

### Ejercicios analiticos y sinteticos.

.Trabajo de gestion en ambas canchas, el ataque controlado, se defiende y arma cualquier jugador zaguero. Armado a pos 2/4. Ataco y vuelvo al fondo de mi cancha.  
 .Trabajo de gestion en una cancha, siempre salida desde pelota facilitada por el DT, primer ataque control a pasar a posicion 1/5/6, se defiende, ataque a buscar punto. Una vez terminado el punto, se vuelve a empezar pero desde el lado contrario de la ultima vez.

.Trabajo de contrataque, se trabaja dos situaciones:  
 Defensa Perfecta/Defensa Negativa  
 Se entrena desde el ataque de un lado del campo, el otro equipo defiende y contrataca, se sigue hasta que algun equipo hace punto. Se ataca 4 veces p/equipo, controlado (Posicion 4-3-2 o 1-6) y arranca el otro equipo.

### Ejercicio global.

Se juega con dos pelotas, primero desde el saque, primera pelota de recepcion se juega a media mano, se defiende y se juega el punto normal. Se juega la segunda pelota desde ataque del DT al equipo que perdio el punto, se defiende y se juega el punto. Todas las rotaciones, 3 saques de cada lado en relacion a la posicion del armador.

.Trabajo puntuado. Se juega mini sets a partir del 18-18  
 Con las siguientes consignas: Suma 1 punto el ataque de primera pelota, suma 2 puntos contraataque o bloqueo punto.  
 Se trabaja con rotaciones fijas según la posicion del armador.  
 Trabajamos las 6 rotaciones. Se empieza desde el saque.

### Extras.

