

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Aumentar la precisión y efectividad de los armados de emergencia
 Mejorar la efectividad en los contraataques con la pelota exclamativa
 Fortalecer la defensa del armador



Entrada en calor.

Ejer 1: 2 jug. en 4,2 y 1, uno en 5. Inicia el 2 con golpe de arriba a 6, y el de 1 arma para 4, este repite la secuencia
 Rotacion: zagueros cruzan, delanteros paralelo. Variante 2 pasa a 6 y 5 arma para 4. 4 pasa a 6 y 1 arma para 2

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Ejercicio 2: 4 inicia atacando a 1, defensa a 6 y el de 5 arma para 2, realiza un autopease de arriba y ataca para 5, y se reinicia la secuencia. Rotacion: zagueros cruzan, delanteros en paralelo. Variante: 4 ataca a 5, defensa a 6 y 1 arma a 2. Misma rotacion (12 min)

Ejer 3: el DT ataca al armador (de un lado paralelo y del otro lado diagonal) 3 defensas y 1 pelota libre para cada equipo. El libero tiene que armar para 2 o 4, y en la pelota libre el armador tiene que salir con el central o pipe con 6
 Invierten la defensa los armadores y luego se rota zagueros por delanteros. Armador adelante el libero realiza el mismo trabajo de defensa (15 min)

Ejercicio 4: idem anterior pero ahora el DT realiza toque paralelo y toque digonal (15 min)

Ejercicio global.

Ejercicio 5: se juega 6 vs 6, el DT tira pelotas exclamativas al armador, si este juega para el lado largo y su equipo gana el punto suman 2, si sale por el lado corto suman 1. se tiran 4 pelotas seguidas para el mismo equipo y luego para el otro. Se inicia el set 10-10. Rotacion: zagueros por delanteros luego de darle las 4 pelotas a cada armador (30 minutos)

Ejercicio 6: 6 vs 6: un saque, un ataque del DT al armador del equipo que saca y 1 pelota exclamativa para el k2 en caso que haya que empate. El equipo que gana 2 de estos 3 puntos suma uno para el tablero general se juegan sets de 15 puntos. Rotacion: luego que sacan los 3 zagueros el equipo rota, delanteros por zagueros. Indistinto de quien gane le punto, siempre es un saque cada uno (40 minu)

Extras.

Rama femenina

