

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Trabajar el aspecto de K2 con especial cuidado en los centrales para fortalecer su participación tanto en ataque como en bloqueo.**

Tiempo total de entrenamiento:



### Entrada en calor.

- 1- Auto lanzarse la pelota y armar de GMA y GMB (A 4 y 2)  
Tiempo: **4 Min**
- 2- A Penetra y GMA a B que GMA a C que GMB vuelve a A  
Tiempo: **4 min**

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 3- D Defiende, A arma a pos4 y P ataca hacia D del otro lado  
P ataca y va a D del otro lado. D a P y entra uno a D  
Tiempo: **10 Min de Ataque Control y 10 Ataque Libre**
- 4- 1 At Ay. + 1 FB de Dt - C Ataca solo pelotas B desde tarima  
A, P y L cambian cada 2.C cada 4.  
Tiempo: 4 min x 2 descanso (3 series) **18 min**
- 5- Media Cancha A: DT/Ay. Free Ball a L y D.  
A obligado a salir 1er tiempo con C  
Media Cancha B: DT/Ay. Ataca cajón a A  
Depende la defensa arma D o C  
Arma C, salida D o P  
Arma D, salida por P  
c/5 pelotas rotan C y P/D. c/10 L y c/20 A -TOTAL 3 vueltas  
Tiempo: **35 Min**

### Ejercicio global.

- 6- 2 Equipos. Equipo A saca y se juega el punto.  
Una vez que termina el DT va a lanzarle al equipo A  
1 free ball y 1 toque  
Esas 2 pelotas del DT es obligacion salir con C  
4 Saques y lo mismo al equipo B  
Luego se cambian zagueros x delanteros en ambos  
lados y se hace una vuelta de nuevo  
Total: 48 pelotas  
Tiempo **30 min**

### Extras.

FEMENINO

