

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Mejorar la gestión de la pelota de contrataque  
Diferenciar el ataque a realizar de acuerdo  
a la trayectoria de la pelota**



### Entrada en calor.

Autolanzamiento individual de pelota al aire a pos 6 y armar a 2 y a 4 de manera alternada. Con golpe de arriba y con golpe de abajo golpeando todos 20 pelotas a 2 y a 4 y voy detrás de la pelota a buscarla

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

En parejas ubicado en 6 y 5, jug de 5 lanza alta al medio y jugador de seis levanta con golpe de arriba a posición 4, y el que lanzo toma la pelota en 4, alternando armados a 4 y 2 Idem anterior solo que se armara con golpe de abajo.

En parejas ubicado en 6 y 5, jug de 5 lanza alta al medio y jugador en seis levanta a 4 pelota alta y el jug que lanzo ataca la pelota desde posición 4 a posición 1

En parejas ubicado en 6 y 1, jug de 1 lanza alta al medio y jugador en seis levanta a 2 pelota alta y el jug que lanzo ataca la pelota desde posición 2 a posición 5

Repetimos la secuencia del lanzamiento y el ataque solo que se agregara un jugador que bloquea y uno que defiende la paralela.

### Ejercicio global.

1-Arm del, Entr pondra 8 pel.distintas por lado para def. y asi iniciar el contrataque. 2 free, 2 media mano, 2 fuerte, 2 toques siendo consigna para el armador jugar dos pelotas a cada atac Luego cambiar zag-del y centr para repetir secuencia.

Despues que todas las jug hayan atacado se jugara al mejor de 3 sets partiendo 20 iguales con una pelota tirada para cada lado de las 4 opciones trabajadas (free,fuerte, media, toque)  
2-Arm zag, se jugara un set a 25 puntos, donde el equipo que juegue con el k1 debera pasar la pelota con toque, free, fuerte o media mano. No podran atacar 2 veces de la misma forma quien este en k1. Sumando 2 puntos el equipo que lo haga en el contrataque (k2) y 1 punto el que lo haga desde el k1

### Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.  
EQUIPO FEMENINO

