

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Chicas, desde principio a fin , el entrenamiento de hoy,

estará destinado al contra ataque, con el objetivo de :

- * lograr la mayor eficiencia de nuestras atacantes
- * establecer actividades que nos permitan una dinamica de entendimiento preestablecido entre las jugadoras para solucionar situaciones en el contra ataque
- * probar las diferentes combinaciones de ataque en pelotas libres

Entrada en calor.

- * ejercicios preventivos de lesión (movimiento de articulaciones)
- * ejercicios individuales de bloqueo partiendo desde el medio hacia afuera
- * puntas,centrales y liberos autoarmado desde 5 a 2 y agarrar sin que pique
- * armadoras y opuestas autoarmado desde 1 a 4 y agarrar sin que pique

Ejercicios analíticos y sintéticos.

- * **Analítico** jugadora parada sobre un banco en posición 4, pelota en mano jugadora parada sobre un banco en posición 2, pelota en mano del otro lado de la red las armadoras, opuestas y mitad de las centrales, desplazando desde el centro hacia 2 saltando a disputar un clinch, buscando ganar la pelota y no ser usada, lo mismo los puntas y demás centrales, desplazando hacia 4 Las liberos haciendo ejercicios ataque largo y toques.
- * **Analítico** Combinado controlado en parejas
- * **Sintético** 3 vs 3 media cancha ataque paralelo de zaguero sin bloqueo
- * **Sintético** defensa doble paralela , armadora defensa en 1 y libero en 5, el punta desplazando 6/5 si ataca el 4 y 6/1 si ataca por 2 2 centrales partiendo desde el medio debiendo desplazarse y saltar siguiendo la trayectoria de la pelota
- * **Sintético** armado cruzado, armadora a 4 manos altas, libero a 2 de abajo

Ejercicio global.

- * **1er global** Saque d la armadora entre 5 y 6 de k1, bloqueo cerrado, dejando 2 pelotas de espacio en cada paralela, defendemos doble paralela, en caso de defender la armadora , llega la libero u otra jugadora de campo y salimos alta por las puntas o 2da línea por 6, si llega cómoda atacamos fuerte **buscando dedos, de no ser así , haremos un afloje a la hoyo** Pero en el mejor de los casos que a la segunda pelota llega la armadora , jugamos alta a las puntas , 1er tiempo sobre la cabeza y pay 2do tiempo sobre el hombro izquierdo del central. Se jugarán mini set a 5 puntos donde K2 comienza con 2 puntos de ventaja **y cambiamos delanteros por zagueros, en cambio k1 cambia de líneas** cada 5 pelotas atacadas por cada atacante.
- * **2* global** Asistente tirando pelotas libres , K2 obligado a realizar una combinación de contraataque (armadora delantera llama pelota VE 3/4 a la central y la punta entra pelota metro sobre la cabeza de la armadora.

Extras.

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

