

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Trabajar el contrataque k2, desde el armado  
reconstrucción al ataque de transición**



### Entrada en calor.

Movilidad fundamental, estática, dinámica, flexibilidad dinámica, pre pliometría, pliometría, agilidad y velocidad.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

\*1-Analítico: armado reconstrucción de zagueros  
**Pelota facilitada por Entrenador de posición 6,**  
jugadores sale de posición 5-1 arman p/2-4(cambian de fila)  
10 pelotas de cada posición y a cada objetivo de ataque  
**6 jugadores 40 pelotas c/u total 240 pelotas**  
los otro 6 jugadores la otra mitad de cancha. 20 min.

\*2-armado despues de la defensa. Paralelo/Diagonal  
Puntas/Opuestos paralelo- Armador/Libero/Central Diagonal  
3 grupos 20 pelotas y cambian total 60 pelotas -  
**2 rondas, total 120 pelotas -20 min**

\*3-Ataque/defensa/armado/Cobertura, ( paramos 1 equipo)  
Entrenador ataca contra bloqueo y se gestiona el contra,  
10 pelotas y cambio de lines,se hace x2x4 -**Total 40pelotas**  
segundo equipo igual del otro lado de la cancha- **20 min**

### Ejercicio global.

\*4- Global . Equipo A. trabaja 4 pelotas en contrataque .  
1- desde el Saque  
2-desde el ataque  
3- Libre  
4- despues del toque del bloque

Combinación de ataques según la defensa.

Defensa + y ++ rapidas y 1° tiempos

Defensa - por extremos altas y adentro

defensa = por zagueros

**3 series de 4 pelotas x linea total 12 pelotas**

cambio de lines total 24 pelotas x equipo total 48 pelotas

Lo hacemos x2x4 **Total 96 pelotas. 45 min**

Entrenador facilita los ataques y la libre .

Libre obligatoria combinación x3x6

### Extras.

Equipo femenino división de honor .

